



5月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき						栄養価	
				体の組織をつくるもの < 1群・2群 >	体の調子を整えるもの < 3群・4群 >	エネルギーとなるもの < 5群・6群 >		エネルギー	たんぱく質		
2	金	ごはん・豆腐とえびの中華煮 青菜のナムル ミルクフルーツゼリー	牛乳 調理用乳 鶏肉 えび 豆腐	にんじん 青梗菜 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜 きゅうり もやし もも みかん りんご	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ごま	791	39.5				
7	水	ポークカレー マスタードサラダ 福神漬	牛乳 豚肉 レンズ豆	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり キャベツ 福神漬	米 じゃがいも ざらめ 薄力粉 砂糖 油 バター	863	26.1				
8	木	丸パン イタリアンハンバーグ ビーンズスープ・くだもの	牛乳 調理用乳 チーズ 豚肉 おから 卵 鶏肉 ベーコン いんげん豆	ホールトマト にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ くだもの	丸パン パン粉 砂糖 油 オリーブ油	751	35.9				
9	金	ごはん・肉じゃが ししゃものごま焼き もやしの和え物	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	にんじん さやいんげん 玉ねぎ にんにく もやし	米 じゃがいも 油 ごま こんにゃく 砂糖	853	37.3				
12	月	フレンチトースト かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ	牛乳 調理用乳 生クリーム 卵 鶏肉	にんじん パセリ にんにく かぼちゃ かぼちゃペースト 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 薄力粉 バター 油	837	30.1				
13	火	ゆかりごはん 具だくさん味噌汁 鮭の照り焼き・抹茶豆腐プリン	牛乳 生クリーム 豆腐 みそ 鮭 あずき	ゆかり粉 にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	811	37.2				
14	水	チキンライス ヌイユスープ パセリポテト	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	ホールトマト にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米 砂糖 ヌイユ じゃがいも バター 油	759	25.5				
15	木	練馬スパゲッティ くるみのサラダ	牛乳 チーズ のり ツナ	小松菜 にんじん 大根 きゅうり キャベツ	スパゲッティ 砂糖 油 くるみ	812	33.3				
16	金	じゃこ大豆ごはん・豚汁 いかのピリ辛ソース くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 豚肉 豆腐 みそ いか	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく くだもの	米 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 薄力粉 砂糖	833	36.2				
19	月	こぎつねごはん のっぺい汁 おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	ほうれん草 にんじん しょうが 大根 ねぎ 白菜	米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 油	800	33.6				
20	火	シュガートースト ハンガリーシチュー フレンチサラダ	牛乳 豚肉	ホールトマト にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン じゃがいも 薄力粉 砂糖 マーガリン 油 バター	786	28.4				
21	水	ごはん・吉野汁 さばの文化干し 野菜のおろし和え	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 さば	にんじん 小松菜 大根 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 ぐずでん粉 砂糖	810	34.2				
22	木	ごはん・生揚げの炒め煮 辛子和え カルピスゼリー	牛乳 カルピス 生揚げ 粉寒天 豚肉 みそ 油揚げ	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし みかん	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	807	31.8				
23	金	豚キムチ丼 青梗菜としめじのスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん たら 青梗菜 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ しめじ くだもの	米 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	740	29.2				
26	月	ツナトースト 豆とウインナーのトマトスープ コーンポテト	牛乳 ビザチーズ ツナ ウインナー いんげん豆	パセリ にんじん ホールトマト 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ とうもろこし	食パン 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ マーガリン	791	28.4				
27	火	鶏五目ごはん 豆腐団子汁 ごまあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん ほうれん草 干し椎茸 ごぼう 白菜 ねぎ もやし	米 こんにゃく 砂糖 白玉粉 ごま	753	30.0				
28	水	鰯の蒲焼き丼 きのこのすまし汁 くだもの	牛乳 まいわし 豆腐	にんじん 小松菜 えのきたけ 干し椎茸 ねぎ くだもの	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	787	30.7				
29	木	あんかけ焼きそば 卵スープ	牛乳 豚肉 いか 卵 えび うずら卵 鶏肉 豆腐	にんじん 青梗菜 小松菜 しょうが にんにく たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜	蒸し中華麺 片栗粉 ごま油 油	832	38.0				
30	金	きびごはん ごまけんちん汁 小松菜のピリ辛和え・くだもの	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ にんにく もやし くだもの	米 きび こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉 油 練りごま ごま油	817	30.7				

学校栄養摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	練馬中平均栄養摂取量	820Kcal	25~40g	25~30%	450mg	4.0mg	6.5g	300µgRE	0.50mg	0.60mg	35mg

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
5月より給食費の引き落としが開始となります。初回は5月19日(月)です。ご準備をお願いいたします。