



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 | 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 | | | | |
| 1 | 金 | 大豆入りひじきごはん むらくも汁 抹茶豆乳プリン | 牛乳 | 生クリーム ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 豆乳 | にんじん ほうれん草 大根 ねぎ | 米 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ゆであずき | 801 | | | | | | | | | | | | | | 30.9 |
| 7 | 木 | きなこ揚げパン 春雨と鶏団子のスープ ポテトサラダ | 牛乳 | サラダチーズ きな粉 鶏肉 卵 | にんじん たら ねぎ しょうが 白菜 きゅうり 玉ねぎ | コッペパン 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃが芋 油 ごま油 | 806 | | | | | | | | | | | | | | 31.4 |
| 8 | 金 | ごはん・なめこ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢あえ | 牛乳 | 豆腐 みそ 豚肉 | にんじん 大根 ねぎ なめこ しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 米 片栗粉 砂糖 油 ごま | 791 | | | | | | | | | | | | | | 31.4 |
| 11 | 月 | ジャージャー麺 わかめスープ | 牛乳 | わかめ 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 | にんじん きゅうり もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ | 蒸し中華麺 片栗粉 油 ごま油 ごま | 813 | | | | | | | | | | | | | | 36.7 |
| 12 | 火 | たけのごはん キャベツと生揚げの味噌汁 ししゃものみりん焼き・くだもの | 牛乳 | ししゃも 鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ | さやえんどう にんじん たけのこ キャベツ くだもの | 米 もち米 砂糖 | 790 | | | | | | | | | | | | | | 36.6 |
| 13 | 水 | ジャンバラヤ イタリアンスープ パセリポテト | 牛乳 | 粉チーズ 鶏肉 ウィンナー 卵 ベーコン | にんじん 青・赤ピーマン 小松菜 パセリ にんにく 玉ねぎ とうもろこし | 米 パン粉 じゃが芋 バター 油 | 837 | | | | | | | | | | | | | | 30.9 |
| 14 | 木 | ぶどうパン コーンシチュー にんじんチーズオムレツ | 牛乳 | サラダチーズ 卵 粉チーズ 生クリーム 鶏肉 脱脂粉乳 調理用乳 | にんじん 玉ねぎ とうもろこし とうもろこしペースト | ぶどうパン じゃが芋 薄力粉 油 バター | 833 | | | | | | | | | | | | | | 34.9 |
| 15 | 金 | 小梅ごはん いかと大根の煮物・からし和え 小豆ミルクゼリー | 牛乳 | 生クリーム 調理用乳 いか 油揚げ | ゆかり粉 にんじん さやいんげん 小松菜 梅干し 大根 もやし にんにく しょうが 干し椎茸 | 米 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ゆであずき ごま 油 ごま油 | 788 | | | | | | | | | | | | | | 30.8 |
| 18 | 月 | 麻婆丼 フルーツヨーグルト | 牛乳 | ヨーグルト 豚肉 みそ 豆腐 | にんじん たら しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 みかん バイン もも | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 | 860 | | | | | | | | | | | | | | 32.3 |
| 19 | 火 | 大山おこわ 沢煮椀 じゃが芋のみそがらめ・くだもの | 牛乳 | 鶏肉 みそ | にんじん きょうな しめじ ごぼう 干し椎茸 わらび ぜんまい たけのこ くだもの | 米 もち米 砂糖 じゃが芋 油 | 782 | | | | | | | | | | | | | | 25.4 |
| 20 | 水 | エッグトースト あさりのチャウダー ハニーサラダ | 牛乳 | 生クリーム 卵 ピザチーズ 調理用乳 ベーコン あさり えび | にんじん パセリ きゅうり マッシュルーム 白菜 玉ねぎ キャベツ とうもろこし | 食パン 薄力粉 バター じゃが芋 はちみつ マヨネーズ 油 | 847 | | | | | | | | | | | | | | 33.6 |
| 21 | 木 | ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬 | 牛乳 | 豚肉 レンズ豆 | にんじん ブロッコリー しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ 黄ピーマン | 米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油 バター | 853 | | | | | | | | | | | | | | 26.2 |
| 22 | 金 | ごはん・呉汁 鮭の照り焼き れんこん入りきんぴら | 牛乳 | 大豆 豚肉 油揚げ みそ 鮭 | にんじん 小松菜 大根 ねぎ しょうが ごぼう れんこん | 米 こんにゃく 砂糖 油 ごま | 776 | | | | | | | | | | | | | | 38.7 |
| 25 | 月 | キムチチャーハン 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 ピーマン 青梗菜 白菜 しめじ くだもの | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 ごま | 766 | | | | | | | | | | | | | | 25.4 |
| 26 | 火 | ごはん・肉豆腐 わかめときゅうりの酢の物 ぶどうゼリー | 牛乳 | わかめ 豚肉 豆腐 | にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 ぶどうジュース | 793 | | | | | | | | | | | | | | 34.1 |
| 27 | 水 | ツナピラフ ジュリエンヌスープ マカロニのケチャップ炒め | 牛乳 | 粉チーズ ツナ ベーコン ハム | にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし グリンピース セロリ キャベツ | 米 マカロニ 油 バター | 807 | | | | | | | | | | | | | | 26.5 |
| 28 | 木 | きのこの和風スパゲッティ さつまいもと豆のサラダ | 牛乳 | 刻みのり ベーコン 豚肉 白いんげん豆 ハム | にんじん こねぎ にんにく 玉ねぎ しめじ えのき 椎茸 きゅうり キャベツ | スパゲッティ 片栗粉 さつま芋 砂糖 油 | 778 | | | | | | | | | | | | | | 32.9 |
| 29 | 金 | 鯉としょうがのごはん じゃが芋とわかめの味噌汁 野菜のおろし和え・くだもの | 牛乳 | わかめ かつお みそ | 小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし しめじ 大根 くだもの | 米 おおむぎ 片栗粉 砂糖 じゃが芋 ごま油 油 ごま | 795 | | | | | | | | | | | | | | 28.2 |
| 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 | 3g | | | | | | | | | |
| 練馬中平均栄養摂取量 | | 806Kcal | 30g | 27% | 389mg | 3.4mg | 6.0g | 316µg | 0.53mg | 0.63mg | 39mg | 3.9g | | | | | | | | | |

・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。

《今月の給食》

12日(火) たけのごはん

新たけのこを使った混ぜごはんになります。



19日(火)【食育の日】 大山おこわ

毎月19日は、食育の日です。今月は、鳥取県の郷土料理です。