

平成29年 5月 			6つの基礎食品群とその働き						夕食に取り入れたいもの	
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	月	パブリカライスクリームソースかけ スタミナサラダ 清見オレンジ	○	鶏肉 えび 豚肉	牛乳 チーズ クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー 青梗菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく ねぎ しょうが キャベツ 清見オレンジ	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく ワンタンの皮	バター 油 ごま油 ごま	豆製品
2	火	【八十八夜献立】 鯉と生姜の炊き込みごはん 野菜のごま味噌和え けんちん汁 抹茶小倉寒天	○	かつお 味噌 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 粉寒天 クリーム	にんじん 小松菜	しょうが もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ 抹茶	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋 甘納豆	油 ごま ごま油	果物類
8	月	麦ごはん 焼きさばのねぎかつおだれ 切り干し大根の和え物 春野菜のみそ汁	○	さば 鯉節 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	海藻類
9	火	ミートドッグ グリーンサラダ 白インゲン豆のポターージュ	○	豚肉 大豆 ベーコン 白インゲン豆	牛乳 チーズ クリーム	トマト パセリ ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン クリームコーン	コッパパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	きのこ類
10	水	山菜ごはん ししゃものみりん焼き じゃがいものきんぴら煮 かぶのみそ汁	○	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ししゃも	にんじん かぶの葉 さやいんげん	たけのこ わらび ぜんまい えのき しょうが ごぼう かぶ 玉ねぎ	米 もち米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	果物類
11	木	ジャージャー麺 じゃこと小松菜炒め 白玉入りフルーツポンチ	○	豚肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ みかん パイン 桃	中華麺 砂糖 片栗粉 白玉団子	油 ごま油	魚介類
12	金	★世界の料理・中国★ 麦ごはん 家常豆腐 中華和え ジューシーフルーツ	○	味噌 生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし ジューシーフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	小魚類
15	月	黒米ごはん いかのかりんと揚げ 塩和え 生揚げのみそ汁	○	いか 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 えのき ねぎ	米 黒米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	淡色野菜
16	火	黒砂糖パン タンドリーチキン コーンポテト パミセリスープ	○	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	黒砂糖パン パミセリ じゃがいも	バター 油	魚介類
17	水	★世界の料理・韓国★ ビビンバ 白菜漬け えのきとわかめのスープ	○	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ にんじん	しょうが ぜんまい たけのこ もやし 白菜 きゅうり ゆず えのき 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油	芋類
18	木	ごはん 煎茶ふりかけ あじフライ 即席漬け いもっこ汁	○	鯉節 あじ 卵 豚肉 焼き豆腐	牛乳 しらす	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま 油	緑黄色野菜
19	金	★世界の料理・イタリア★ フィットチーネのポロネーゼ イタリアンサラダ パンナコッタいちごソース	○	豚肉	牛乳 チーズ クリーム	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム 眞ピーマン キャベツ	生パスタ 砂糖 いちごジャム	油 バター オリーブ油	魚介類
22	月	高野豆腐のそぼろ丼 からし和え ヨーグルトポムポム	○	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが しいたけ もやし きゅうり りんご	米 麦 砂糖 小麦粉	油 バター	種実類
23	火	麦ごはん さわらのごま味噌和え おかか和え かきたま汁	○	さわら 味噌 鶏肉 鯉節 豆腐 卵	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ もやし ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	海藻類
24	水	ガーリックフランス コールスローサラダ 肉団子のトマトシチュー	○	豚肉 卵	牛乳 クリーム	パセリ トマト にんじん	にんにく キャベツ コーン 玉ねぎ	ソフトフランスパン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	バター 油	淡色野菜
25	木	ゴボウ入りドライカレー わかめとツナのサラダ 小玉すいか	○	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが セロリー ごぼう 玉ねぎ グリーンピース 干しぶどう 大根 小玉すいか	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	芋類
26	金	【運動会応援献立】 ★郷土料理・新潟★ たれかつ丼 のっぺい汁 なつみ(果物)	○	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ねぎ なつみ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉	油	きのこ類
29	月	🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊 運動会振替休業日 🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊🎊								
30	火	ジャンバラヤ パセリポテト リボンマカロニ入りイタリアンスープ	○	鶏肉 ウィンナー ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ ほうれん草	にんにく 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも マカロニ パン粉	バター 油	緑黄色野菜
31	水	きつねごはん ひじきと豆腐の卵よせ かぶの和風汁	○	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん かぶの葉	グリーンピース 玉ねぎ しいたけ かぶ しめじ	米 砂糖 片栗粉	油	海藻類

* 食材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の食材は練馬区産を使用予定です。
★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A	B1	B2	C		
						μgRE	mg	mg	g		
5月分平均	825	31.9	25.5	400	3.1	330	0.48	0.62	40	6.0	3.6
基準値	820	25~40	22.8~ 27.3	450	4	300	0.50	0.60	35	6.5	3未満