



# 5月 献立表



練馬区立豊玉第二小学校

平成 26 年

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	たけのご飯・てんぷら わかめのスープ・抹茶ゼリー	牛乳 油揚げ いか たまご 豆腐 豚肉 わかめ パルアガー ネットクリーム	米 おおむぎ 三温糖 薄力粉 白糖 揚げ油 ごま ごま油	みつば かぼちゃ にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ もやし しょうが	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.8 g
2	金	スパゲティ・ビーンズソース パスタサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ パルアガー	スパゲティ 三温糖 白糖 オリーブ油	にんじん トマトソース さやいんげん にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり ホール コーン ぶどうジュース	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 24.8 g
7	水	中華おこわ かきたま汁・くだもの	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 豆腐 たまご	米 もち米 でん粉 油 ごま油	にんじん ほうれんそう たけのこ 干し椎茸 グリーンピース ねぎ オレンジ	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 28 g
8	木	ご飯・ひき肉とマロニースープ さかなの七味焼き・キャベツの甘味噌かけ	牛乳 削り節 豚肉 めかじき みそ	米 おおむぎ マロニー 三温糖 ごま ごま油 油	にんじん たらこまつな しょうが たけのこ 干し椎茸 もやし にんにく キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 27.5 g
9	金	メロンパン・かぼちゃのカーシュ ごまサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 レンズまめ(乾) わかめ	ミルク 白糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 油 バター ごま油 ごま	にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 とうもろこし マッシュルーム きゅうり もやし	エネルギー 665 Kcal たんぱく質 23.5 g
12	月	ごま五目うどん よもぎ団子	牛乳 厚けずり 豚肉 油揚げ かまぼこみそ 豆腐 きな粉	うどん 白玉粉 上新粉 白糖	にんじん よもぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 25.8 g
13	火	あんずジャムサンド・ほうれん草とチーズの卵焼き チンゲン菜のスープ	牛乳 鶏肉 たまご 生クリーム ピザチーズ	セサミ食パン 三温糖 油	ほうれんそう にんじん チンゲンツァイ あんずジャム 玉葱 セロリー にんにく ぶなしめじ スイートコーン	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 28.4 g
15	木	ご飯・粟米湯(スミータン) 棒ぎょうざ・糸寒天のナムル	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 むきえび てんぐさ(角寒天)	米 おおむぎ 焼きふ 小麦粉 でん粉 ぎょうざの皮 三温糖 ごま油 油 ごま	チンゲンツァイ たらこ にんじん とうもろこし にんにく しょうが キャベツ ねぎ 干し椎茸 もやし	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 25.9 g
16	金	カレーライス モヤシとコーンのサラダ	牛乳 豚肉	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 白糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご きゅうり もやし ホールコーン	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 18.7 g
19	月	しらすご飯・肉じゃが かぶとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 削り節 しらす干し わかめ	米 おおむぎ こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま 油	にんじん さやいんげん 玉葱 かぶ きゅうり	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 23.6 g
20	火	照り焼きチキンバーガー 洋風すいとん	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 いんげんまめ	ショートニング 三温糖 小麦粉 白玉粉 油	にんじん こまつな しょうが キャベツ 玉葱 マッシュルーム	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 27.1 g
21	水	グリーンピースごはん 鯛のごまだれ・茹でグリーンアスパラ 大豆と小魚の甘辛煮・すまし汁	牛乳 めかじき 大豆 豆腐 削り節 だし昆布 かたくちいわし(田作り) わかめ 削り昆布	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 練りごま ごま油 揚げ油 ごま	グリーンアスパラ ほうれんそう グリーンピース しょうが たけのこ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー 618 Kcal たんぱく質 31.6 g
22	木	キムたく丼 ココロのサラダ・くだもの	牛乳 豚肉	米 おおむぎ さつまいも 白糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	ねぎ キムチ たくあん りんご きゅうり オレンジ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 19.8 g
23	金	ハムチースト・イタリアンスープ サウビカンサラダ	牛乳 ボンレスハム ベーコン 鶏肉 たまご ピザチーズ 粉チーズ	セサミ食パン パン粉(乾燥) じゃがいも 白糖 マヨネーズ 油 揚げ油	にんじん ほうれんそう 玉葱 とうもろこし キャベツ	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 27.5 g
26	月	ご飯・すまし汁 豆コロッケ・キャベツとしらすの炒め物	牛乳 削り節 鶏肉 豆腐 大豆 しらす たまご だし昆布 わかめ しらす干し	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 パン粉(乾燥) ごま 揚げ油 油	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ 玉葱 しょうが キャベツ	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 33.2 g
27	火	あぶたま丼 ほうれん草の磯和え	牛乳 油揚げ 削り節 たまご 焼きのり	米 おおむぎ 三温糖 こんにゃく ごま ごま油	さやえんどう ほうれんそう にんじん 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ ねぎ	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 23.5 g
28	水	きな粉トースト・ポトフカレー風味 キャベツお豆のサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ うずら卵 大豆	食パン グラニュー糖 じゃがいも 白糖 ソフトタイプマーガリン 油	にんじん にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ むぎ枝豆	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.7 g
29	木	ごぼう入りドライカレー かり油揚げのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ	米 おおむぎ 小麦粉 白糖 油 ごま油	ピーマン にんじん にんにく しょうが 玉葱 ごぼう 干しぶどう きゅうり キャベツ	エネルギー 633 Kcal たんぱく質 22.3 g
30	金	中華丼 和風サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	米 おおむぎ 小麦粉 でん粉 三温糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 はくさい キャベツ きゅうり 大根	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 22.2 g

※食材の購入の都合により献立を変更する場合があります。

### 1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg			Cmg
今月の平均	631	25.5	20.7	357	2.5	236	0.35	0.51	18	6.2	2.5
摂取基準	640	24	摂取エネルギー全体の25~30%	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5未満

### ※5月の食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	徳島・埼玉	もやし	栃木	キャベツ	神奈川	清美オレンジ	佐賀・愛媛
じゃがいも	鹿児島・長崎	きゅうり	群馬	ねぎ	千葉	米	秋田県産あきたこまち
大根	千葉	にんにく	青森	ほうれん草	東京・埼玉	卵	茨城
玉ねぎ	北海道・佐賀	しょうが	高知	ごぼう	青森	豚肉	千葉・群馬
かぶ	千葉・埼玉	セロリ	静岡	かぼちゃ	鹿児島・茨城	鶏肉	宮崎・鳥取
ピーマン	茨城	小松菜	埼玉	チンゲンツァイ	茨城・長野・群馬	牛乳	千葉・群馬・岩手・北海道・宮城・秋田・青森