



5月の献立

平成29年度

練馬区立豊玉第二小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー (kcal)	献立紹介
			血や肉をつくる(赤)	熱や力のもと(黄)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質 (g)	
1	月	牛乳 親子丼 野菜のからししょうゆがけ 抹茶ゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 でんぷん	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ もやし	652 25.7	1(月) 抹茶ゼリー 5/1 は緑茶の日、そして5/2 は八十八夜です。これにちなんで抹茶を使ったミルクゼリーを作ります。
2	火	牛乳 中華おこわ いかの生姜風味焼き ワタンスープ	牛乳 豚肉 いか	米 もち米 米油 ワタの皮 ごま油	にんじん たら たけのこ 干しいたけ グリンピース しょうが ねぎ にんにく はくさい もやし	579 28.3	
8	月	牛乳 わかめごはん 春野菜のうま煮 和風サラダ	牛乳 生揚げ 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく ごま じゃがいも	にんじん いんげん ぶき たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	605 21.0	
9	火	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ヨーグルト	中華めん 砂糖 米油 ラード ごま油	にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ にんにく しょうが みかん(缶)パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	651 23.8	
10	水	牛乳 ごはん 鮭の黄金焼き じゃがいものみそ汁 切干大根の煮物	牛乳 みそ 油揚げ 鮭	米 もち米 砂糖 じゃがいも 米油 マヨネーズ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ ねぎ 切干大根 干しいたけ	645 30.1	
11	木	牛乳 きな粉揚げパン 春雨スープ ピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 きな粉	ミルクパン 砂糖 米油 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ はくさい しょうが ねぎ きゅうり もやし	577 23.1	
12	金	牛乳 チキンライス イタリアンスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉チーズ アガー	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 米油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン マッシュルーム グリピース ぶどうジュース	583 21.5	
15	月	牛乳 あんかけチャーハン 豆入りごぼうチップス	牛乳 豚肉 鶏卵 大豆	米 でんぷん 米油 ごま油	にんじん しょうが ねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ ごぼう	658 26.5	
16	火	牛乳 たくあんごはん 新じゃがのそぼろ煮 ごまあえ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	にんじん こまつな たくあん しょうが たまねぎ グリンピース もやし	623 26.0	
18	木	牛乳 コッパパン 豆腐入りハンバーグ バミセリスープ ガーリックポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン	コッパパン パン粉 砂糖 バミセリ 米油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	628 29.6	
19	金	牛乳 ビーンズドライカレー アスパラサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	米 麦 小麦粉 砂糖 米油	ピーマン にんじん にんにく アスパラガス しょうが たまねぎ 干しぶどう キャベツ	590 19.9	
22	月	牛乳 大豆入り昆布ごはん 豚汁 よもぎ団子	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 上新粉	にんじん よもぎ だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ	671 25.9	
23	火	牛乳 ちゃんこうどん ちくわの磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 青のり	うどん 小麦粉 砂糖 米油 ごま ごま油	にんじん だいこん ねぎ はくさい きゅうり	581 26.1	
24	水	牛乳 四川豆腐丼 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	595 27.3	
25	木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン 砂糖 じゃがいも バター ごま 米油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	692 22.3	
26	金	牛乳 グリンピースごはん にぎすの南蛮漬け のっぺい汁 くだもの(でこぼん)	牛乳 にぎす 鶏肉	米 もち米 でんぷん 砂糖 さといも 米油 こんにゃく 竹輪ふ	にんじん グリンピース ねぎ だいこん でこぼん	613 24.9	
29	月	牛乳 じゃことごまのごはん 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 麦 春雨 ぎょうざの皮 ごま でんぷん ごま油	にんじん こまつな にんにく たら しょうが 干しいたけ はくさい たけのこ コーン ねぎ	648 29.3	
30	火	牛乳 ごはん さばの照り焼き みそけんちん汁 おひたし	牛乳 さば 鶏肉 みそ 豆腐	米 こんにゃく 米油 さといも	にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ もやし	610 29.4	
31	水	牛乳 カレーピラフ クリームシチュー くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム メロン	635 19.8	

※ 食材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承ください

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩	
	kcal	g	g	mg	mg	A	μgRE	B1			B2
5月分平均	618	25.3	19.4(28.3)	350	2.4	268	0.43	0.54	25	4.6	2.9
摂取基準	640	20 18~32	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満