



# 5 月献立表

実施日	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー Recall たんぱく質 (%) ※中学期標準	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)		
1 金	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそげ揚げ 抹茶ゼリー ☆八十八夜の献立	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり アガー 豆乳 生クリーム	米油 砂糖 うどん 小麦粉	にんじん わらび たけのこ 干しいだけ 小松菜 ねぎ	604 182	<b>1日(金)</b> <b>・八十八夜の献立</b> 5月1日は「八十八夜」です。 お茶のおいしい季節にちなん で抹茶ケーキを作ります。
7 木	中華おこわ 牛乳 初がつおとじゃがいもの東煮 茗竹汁 ☆旬の食材「たけのこ」	とり肉 牛乳 かつお かまぼこ わかめ	米 もち米 米油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 白ごま	にんじん たけのこ 干しいだけ グリーンピース 生姜 えのきたけ ねぎ	570 194	
8 金	わかめごはん 牛乳 五目卵焼き ごまあえ 豚汁	炊き込みわかめの素 牛乳 大豆 卵 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 白すりごま 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいだけ 小松菜 もやし 大根 ごぼう ねぎ	593 188	<b>7日(木)</b> <b>・旬の食材</b> 「初がつお」「たけのこ」 春が旬の食材「初がつお」や 「新たけのこ」を使います。
11 月	うぐいすきなこ揚げパン 牛乳 イタリアンスープ お豆のサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 卵 ひよこ豆	ミルクパン 砂糖 米油 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり さやいんげん コーン	576 17.0	
12 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 新たまねぎのみそ汁 おかしな目玉焼き ☆旬の食材「新たまねぎ」	鶏むき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ 寒天	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんじん えのきたけ たまねぎ 小松菜 桃缶	639 16.2	<b>11日(月)</b> <b>・うぐいすきな粉</b> <b>揚げパン</b> 「うぐいすきな粉」とは、青 大豆で作ったきな粉のことです。 うすい緑色が、鳥の「う ぐいす」の色に似ているので こう呼びます。
13 水	麦ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ひじきと切干大根の煮物 さつま汁	牛乳 鮭 ひじき さつま揚げ 油揚げ とり肉 大豆 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	切干大根 干しいだけ にんじん ごぼう 大根 小松菜	592 21.2	
14 木	広東風ご飯 牛乳 棒きょうざ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	生姜 にんじん たけのこ 干しいだけ 小松菜 にんにく にら 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	569 17.7	<b>20日(水)</b> <b>・ピースコーンごはん</b> 今の時期にしか味わえない、 さやつきのグリーンピースを 使ったごはんです。この日は 2年生がグリーンピースのさや むきをしてくれる予定です。
15 金	チキンカレー 牛乳 レモン Dressing のツナサラダ	とり肉 牛乳 まくら田	米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	615 15.0	
18 月	バターライス 牛乳 魚のさっぱりソース コーンポテト パミセリスープ	牛乳 ホキ ベーコン	米 麦 バター 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋 パミセリ	パセリ にんにく 生姜 コーン たまねぎ にんじん キャベツ	642 15.3	
19 火	和風スパゲティ 牛乳 じゃこサラダ オレンジケーキ	ベーコン とり肉 のり 牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 米油 バター ごま 砂糖 小麦粉 豆乳バター きび砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 小松菜 きゅうり オレンジジュース	577 15.0	
20 水	ピースコーンごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 新じゃがのそぼろ煮 ☆旬の食材「グリーンピース」	牛乳 ししゃも 豚ひき肉 いんげん豆	米 もち米 片栗粉 小麦粉 米油 じゃが芋 砂糖	コーン グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ	630 16.3	
21 木	麦ごはん 牛乳 家常ジャージャー豆腐 こんにゃくサラダ くだもの(清美オレンジ)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいだけ キャベツ にんにく にら 大根 きゅうり コーン 清美オレンジ	616 15.9	<b>26日(火)</b> <b>日本の郷土料理</b> ～埼玉県～ <b>・かてめし</b> 貝だくさんの混ぜご飯です。 <b>・ゼリーフライ</b> おからを使ったコロッケのよ うな揚げ物です。小判型をして いることから、「錢フライ」 ⇒「ゼリーフライ」といわれる ようになりました。 <b>・蕪玉汁</b> かいこの蕪(まゆ)に見立てた白 玉の入った汁です。養蚕のさ かんな秩父地域の郷土料理で す。
22 金	カレートースト 牛乳 グリーンアスパラのシチュー くだもの(メロン) ☆旬の食材「メロン」	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 豆乳バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ アスパラガス メロン	615 19.1	
25 月	親子丼 牛乳 野菜の海苔あえ くだもの(ジューシーフルーツ) ☆旬の食材「ジューシーフルーツ」	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 かつお節 のり	米 麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ジューシーフルーツ	569 16.9	
26 火	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 蕪玉汁(まゆたままる) ☆日本の郷土料理「埼玉県」	油揚げ 高野豆腐 牛乳 おから とり肉 なるこ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉 白玉団子	ごぼう にんじん 干しいだけ たまねぎ ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	579 13.1	
27 水	麦ごはん 牛乳 さばの油淋鶏ソース 野菜ナムル 春雨スープ	牛乳 さば とり肉	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 はちみつ 白ごま 米油 春雨	生姜 にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ 干しいだけ	561 12.4	<b>29日(金)</b> <b>ねり丸キャベツの一斉給食</b> <b>・ねり丸キャベツの焼肉丼</b> 練馬区でキャベツがとれる季節 になりました。区内の小中 学校で、新鮮なねり丸キャベ ツを使った給食を出します。
28 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 フレンチサラダ お米のポターージュ	とり肉 牛乳 鶏むき肉 いんげん豆 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ りんご セロリー コーン パセリ	576 15.0	
29 金	ねり丸キャベツの焼肉丼 牛乳 海藻サラダ フルーツポンチ ☆ねり丸キャベツの一斉給食	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 ごま油 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいだけ キャベツ ビーマン ねぎ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	596 13.9	

※ 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ので、ご了承ください。(18回)

☆ 8日(金)1年生過足のため、給食がありません。

## <5月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	えのき	長野県 新潟県	ごまつな	東京都 埼玉県	米	青森県産「まっしぐら」
しょうが	高知県 茨城県	しめじ	長野県 新潟県	キャベツ	愛知県 神奈川県 練馬区	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道 兵庫県	もやし	栃木県	だいこん	千葉県	鶏肉	宮城県 鳥取県 岩手県
じゃがいも	長崎県 鹿児島県	新たまねぎ	佐賀県 兵庫県	ごぼう	青森県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	静岡県 千葉県 徳島県	ねぎ	埼玉県 千葉県	グリーンピース	鹿児島県 茨城県 福島県	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリー	千葉県 愛知県 静岡県	にら	栃木県 茨城県	さやいんげん	千葉県 沖縄県	清美 ジューシーフルーツ	愛媛県
きゅうり	群馬県 千葉県 埼玉県	アスパラガス	長野県 茨城県	さつまいも	茨城県	メロン	茨城県
白菜 ビーマン	茨城県	チンゲン菜	茨城県 千葉県	りんご	青森県	レモン	広島県 愛媛県