



5月の献立

平成27年度

練馬区立豊玉南小学校

日	曜	献立名	主な材料名			エネルギー		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)	(kcal)	たんぱく質(g)	
1	金	牛乳 チリビーンズライス アスパラサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 麦じゃがいも 砂糖 油	にんじん トマト にんにく グリーンピース ラカス たまねぎ キャベツ	652	23.8	1(金) チリビーンズ ライス カレー味のごはんに大豆の入ったミートソースをかけて食べます。チリパウダーを少し加えて、風味をつけて仕上げます。
7	木	牛乳 中華おこわ チンゲン菜と豆腐のスープ くだもの(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 もち米 油 でんぷん ごま油	にんじん チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ 清見オレンジ	597	22.7	
8	金	牛乳 ゆかりごはん 新じゃがのそぼろ煮 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	642	23.4	
11	月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん さばの照り焼き 野菜のみそ汁	牛乳 豚肉 さば 油揚げ みそ	米 もち米 麦 砂糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ もやし ねぎ	592	28.6	
12	火	牛乳 黒砂糖パン くだもの(でこぼん) ほうれん草とチーズの卵焼き 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン いんげん豆 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 砂糖 油	ほうれん草 にんじん こまつな たまねぎ セロリ にんにく しょうが キャベツ でこぼん	645	28.0	
13	水	牛乳 グリンピースごはん 五目うま煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆	米 もち米 砂糖 板こんにやく油 じゃがいも ごま	にんじん グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	630	21.9	
14	木	牛乳 ジャージャーめん フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ ヨーグルト	中華めん 砂糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん(缶)パイン(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	679	25.4	
15	金	牛乳 レンズドライカレー ハニーサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも米油 はちみつ バター	トマト ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干しぶどう キャベツ	694	23.0	
18	月	牛乳 じゃこごはん 家常豆腐 ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 ごま	にんじん いら しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし	652	29.7	
19	火	牛乳 チキンライス コーンチャウダー キャベツと人参のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリルピース セロリ コーン キャベツ	642	21.3	
20	水	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き すまし汁 わかめサラダ	牛乳 鮭 みそ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 マヨネーズ 油	にんじん ほうれん草 しょうが 干しいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	600	28.9	
21	木	牛乳 五目とりめし 和風肉団子スープ よもぎ団子	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 みそ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 でんぷん こんにやく 白玉粉 上新粉 油	にんじん よもぎ しょうが ごぼう 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい	690	27.6	
22	金	牛乳 丸パン マカロニミートグラタン 卵と野菜のスープ くだもの(甘夏)	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 チーズ	丸パン マカロニ じゃがいも でんぷん 油	トマト にんじん ほうれん そう にんにく たまねぎ マッシュルーム 甘夏	640	28.4	
25	月	牛乳 大豆入りひじきごはん ししゃもの甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ ひじき ししゃも わかめ	米 麦 こんにやく でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ねぎ	625	28.9	
26	火	牛乳 ガーリックトースト ポークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆	食パン じゃがいも 砂糖 バター 油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ コーン りんご	591	22.8	
27	水	牛乳 わかめとごまのごはん いかの香味焼き のっぺい汁 りんごゼリー	牛乳 わかめ いか 鶏肉 油揚げ アガー	米 麦 砂糖 さといも こんにやく 竹輪 だんご でんぷん ごま 油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ だいこん りんごジュース	607	26.8	
28	木	牛乳 カレー南蛮 キャラメルポテト	牛乳 豚肉	うどん 砂糖 でんぷん バター さつまいも	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しょうが	629	20.4	

※ 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	タンパク質	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	mg	B2	mg	C	mg	g	g
5月分平均	636	25.4	19.4(27.5%)	358	2.6	286		0.45		0.54		33		5.0	3.1
摂取基準	640	24 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

<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
にんにく	青森県	じゃがいも	鹿児島県 長崎県	セロリ	静岡県 茨城県	米	青森県産「つがるロマン」
しょうが	高知県	さつまいも	茨城県	いら	栃木県	鶏卵	茨城県
にんじん	徳島県	もやし	群馬県	さといも	埼玉県	豚肉	茨城県・群馬県
たまねぎ	北海道 兵庫県 佐賀県	きゅうり	群馬県	グリーンピース	鹿児島県	鶏肉	鳥取県
ごぼう	青森県	ねぎ	千葉県 茨城県	だいこん	練馬区 千葉県	牛乳	千葉県 群馬県 北海道 岩手県 秋田県 宮城県 青森県
キャベツ	練馬区 神奈川県 愛知県	こまつな	練馬区 埼玉県	えのきたけ	新潟県 長野県		