



5月の献立

平成30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 (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	火	牛乳 親子丼 わかめとじゃこのサラダ 抹茶ゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ アガー ちりめんじゃこ 生クリーム	米 麦 砂糖 でんぷん 米油	こまつな にんじん もやし たまねぎ きゅうり	660 26.1	<p>8(火) グリーンピースごはん</p> <p>今の時期にしか味わえない、生のグリーンピースを使ったごはんです。2年生がさやむきをしてくれます。</p>
2	水	牛乳 ごぼう入りドライカレー ポテト入りフレンチサラダ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 米油	ピーマン にんじん にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ きゅうり コーン	668 22.7	
7	月	牛乳 ちゃんごどん 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 ちくわ あおのり	うどん 砂糖 小麦粉 米油 ごま ごま油	にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり	581 26.1	
8	火	牛乳 グリンピースごはん 鮭のピリ辛焼き じゃがいものみそ汁 切り干し大根の煮物	牛乳 鮭 油揚げ みそ	米 もち米 砂糖 じゃがいも ごま 米油	にんじん こまつな にんにく グリーンピース ねぎ しょうが たまねぎ 切干大根 干しいたけ	582 28.9	
9	水	牛乳 ごはん 春野菜のうま煮 和風サラダ	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん いんげん こまつな たけのこ たまねぎ ぶき もやし	576 20.2	
10	木	牛乳 コーンピラフ グリーンアスパラのシチュー くだもの(でこぼん)	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米油 バター	にんじん グリーンアスパラ たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース ぶなしめじ でこぼん	624 22.1	
11	金	牛乳 コッパパン マカロニミートグラタン 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵 チーズ	コッパパン マカロニ でんぷん じゃがいも 米油	トマトピューレ 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	610 27.6	
14	月	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがじょうゆがけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	576 24.7	
15	火	牛乳 たくあんごはん 豆あじの南蛮漬け みそけんちん汁	牛乳 あじ 鶏肉 みそ 豆腐 ちりめんじゃこ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく 米油 さといも ごま油	にんじん たくあん ねぎ ごぼう だいこん	620 25.5	
16	水	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポトフ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー アガー	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも バター	にんじん いんげん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ りんごジュース	635 21.4	
17	木	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ ガーリックサラダ	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 コーン にんにく	617 21.3	
18	金	牛乳 昆布ごはん じゃがいものそぼろ煮 くだもの(甘夏)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 昆布	米 麦 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん 干しいたけ ごぼう しょうが たまねぎ グリーンピース 甘夏	603 22.7	
21	月	牛乳 バターライス チキンケバブ 野菜スープ コーンポテト	牛乳 鶏肉	米 麦 バター じゃがいも 米油	トマトピューレ にんじん にんにく たまねぎ レモン キャベツ コーン	635 23.6	
22	火	牛乳 きんぴらごはん かきたま汁 よもぎ団子	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 きな粉	米 麦 砂糖 でんぷん 白玉粉 上新粉 米油	にんじん いんげん こまつな よもぎ ごぼう しょうが 干しいたけ ねぎ	620 23.2	
23	水	牛乳 ココア揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜のレモンじょうゆあえ	牛乳 鶏肉 鶏卵	シロップ 砂糖 米油 でんぷん 春雨 ごま油	にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい もやし きゅうり	599 24.9	
24	木	牛乳 みそラーメン うずら煮卵 おかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 寒天	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 黄桃(缶)	630 23.3	
25	金	牛乳 わかめごはん いかのねぎみそ焼き すまし汁 豆入りごぼうチップス	牛乳 いか みそ 豆腐 大豆 わかめ	米 麦 砂糖 米油 でんぷん ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく ねぎ 干しいたけ たけのこ えのき ごぼう	610 28.4	
28	月	牛乳 じゃことごまのごはん 棒ぎょうざ にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ	米 麦 でんぷん ぎょうざの皮 春雨 ごま ごま油 米油	にら にんじん にんにく しょうが 干しいたけ はくさい	618 28.2	
29	火	牛乳 チキンライス お米のポタージュ くだもの(メロン)	牛乳 鶏肉 白いんげん 生クリーム	米 麦 じゃがいも バター 米油	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリ コーン メロン	605 21.9	
30	水	牛乳 麦ごはん さばの照り焼き 五目みそ汁 ごまあえ	牛乳 油揚げ みそ さば わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま	にんじん こまつな ねぎ だいこん えのき もやし	597 27.9	
31	木	牛乳 ミルクパン おからコロック ベーコンと白菜のスープ	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 ベーコン チーズ	シロップ 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 ポテトフレーク 米油	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ はくさい もやし	641 27.0	

※ 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。