



5月の献立

令和元年度

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)	
7	火	牛乳 ちゃんごうどん ちくわの磯辺揚げ だいこんときゅうりの中華味	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり	うどん 米油 砂糖 小麦粉 ごま ごま油	にんじん はくさい ねぎ だいこん きゅうり	589 27.9	9(木) グリーンピースごはん 今の時期にしか 味わえない、生の グリーンピースを 使ったごはんデ す。2年生がさや むきをしてくれ る予定です。
8	水	牛乳 鶏ごぼうピラフ クリームシチュー くだもの(でこぼん)	牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ	米 麦 米油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ でこぼん	637 21.9	
9	木	牛乳 グリーンピースごはん 鮭のピリ辛焼き じゃがいものみそ汁 切り干しだいこんの煮物	牛乳 鮭 みそ 油揚げ	米 もち米 砂糖 ごま じゃがいも 米油	グリーンピース にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな 切干大根 干しいだけ	584 29.1	
10	金	牛乳 胚芽ごはん 豆腐しゅうまい じゃがいもと野菜の炒り煮	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	胚芽米 ごま油 米油 しゅうまいの皮 パン粉 こんにやく じゃがいも 砂糖	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	666 25.0	
13	月	牛乳 じゃことごまのごはん ジャンボぎょうざ 広東スープ	牛乳 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 麦 ごま ぎょうざの皮 ごま油 でん粉 米油	干しいだけ ねぎ キャベツ にら しょうが にんにく にんじん たけのこ チンゲン菜	667 27.8	
14	火	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	ミルクパン 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	にんじん たけのこ しょうが 干しいだけ ねぎ はくさい こまつな もやし きゅうり レモン	585 21.9	
15	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 さば 油揚げ みそ わかめ	米 麦 こんにやく ごま 砂糖	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな もやし	622 28.0	
16	木	牛乳 チキンライス イタリアンスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン 粉チーズ アガー	米 麦 バター 米油 じゃがいも 砂糖 パン粉	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう りんごジュース	565 22.6	
17	金	牛乳 カレーライス アスパラサラダ	牛乳 豚肉	米 麦 米油 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ アスパラガス	649 19.3	
20	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 米油 じゃがいも	にんにく たまねぎ レモン トマトピューレ にんじん セロリ キャベツ コーン	640 23.9	
21	火	牛乳 親子丼 わかめサラダ 抹茶ゼリー	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 米油 でんぷん	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	642 23.1	
22	水	牛乳 麦ごはん いかのねぎみそ焼き すまし汁 五目きんぴら	牛乳 いか みそ 豆腐 豚肉	米 麦 ごま油 砂糖 米油 こんにやく ごま	にんにく ねぎ にんじん 干しいだけ たけのこ えのきたけ ほうれんそう ごぼう れんこん	596 28.5	
23	木	牛乳 コッペパン マカロニミートグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 白いんげん豆	コッペパン マカロニ 米油	にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん トマトピューレ はくさい こまつな	586 24.0	
24	金	牛乳 昆布ごはん かきたま汁 豆入りごぼうチップス	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 豆腐 鶏卵 大豆	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	干しいだけ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	582 24.2	
27	月	牛乳 たくあんごはん 豆あじの南蛮漬け 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 ちりめんじゃこ みそ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	たくあん ねぎ にんじん だいこん ごぼう	644 28.5	
28	火	牛乳 セサミトースト ボークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター 砂糖 ごま 米油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく	619 21.2	
29	水	牛乳 豆腐のカレー煮丼 野菜のしょうがじょうゆかけ	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ こまつな	576 24.5	
30	木	牛乳 みそラーメン うすら煮卵 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ うすら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ラード ごま油 砂糖	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(缶) 黄桃(缶) りんご(缶)	653 23.7	

※ 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	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	mg	B2	mg	C	mg	g	g
5月分平均	617	24.7(16.0%)	19.7(28.8%)	355	98	2.2	249	0.35	0.51	24	4.5	2.7				
摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満				