

5 月献立表

令和6年度 練馬区立豊玉南小学校

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) *中学年班	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 水	春キャベツの回鍋肉丼 牛乳 コンサラーダ 抹茶ゼリー ☆「八十八夜」の献立	豚肉 みそ 牛乳 アガー 豆乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん ビーマン キャベツ ねぎ きゅうり 小松菜 コーン	592 13.1	1日(水) ・抹茶ゼリー 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ゼリーを作ります。
2 木	中華おこわ 牛乳 かつおの竜田揚げ 春雨スープ ☆「こどもの日」献立	とり肉 牛乳 かつお	米 もち米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	にんじん だけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ 小松菜	634 20.1	
7 火	うぐいすきなこ揚げパン 牛乳 イタリアンスープ お豆のフレンチサラダ	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 油 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	581 16.5	
8 水	ピースコーンごはん 牛乳 わかさぎの若草揚げ 塩肉じゃが ☆旬の食材：グリーンピース	牛乳 わかさぎ 青のり 鶏もも	米 もち米 片栗粉 米油 じゃが芋 こんにゃく	コーン グリーンピース にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	578 16.8	7日(火) ・うぐいすきな粉 揚げパン 「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。
9 木	鶏ごぼうピラフ 牛乳 お米のポターージュ くだもの(あまなつ)	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 いんげん豆 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 セロリー たまねぎ コーン パセリ 甘夏みかん	571 15.5	
10 金	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 白こま きょうざの皮 春雨 片栗粉	生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ 小松菜 にんにく 白菜 たまねぎ チンゲンサイ	567 18.3	
13 月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 のり 牛乳 油揚げ みそ	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 ねぎ	569 17.3	8日(水) ・ピースコーンごはん 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。
14 火	山菜うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ よもぎシパン ☆旬の食材「よもぎ」	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり 豆乳 小豆	米油 砂糖 うどん 小麦粉 油	にんじん わらび だけのこ 干しいたけ 小松菜 ねぎ よもぎ	628 18.0	
15 水	じゃこごはん 牛乳 きのこの卵焼き 和風サラダ みそけんちん汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 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 干しいたけ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	575 18.8	
16 木	ココアパン 牛乳 シェパースパイ スコッチフロス ☆世界の味めぐり「イギリス」	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 チーズ とり肉	ココアパン じゃが芋 バター 米油 押麦	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん セロリー キャベツ	548 16.8	9日(木) ・お米のポターージュ 鶏カラスープで炊いたお米をミキサーにかけて、ポターージュスープににとろみをつけます。
17 金	チキンカレー 牛乳 ひじきとツナのサラダ	とり肉 牛乳 ひじき まぐろ缶	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご きゅうり コーン	633 14.7	
20 月	チャーハン 牛乳 おいと大豆のから揚げ 五目野菜スープ	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 米油 ごま油 じゃが芋 さつま芋 片栗粉	ねぎ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 生姜 干しいたけ もやし 小松菜	585 15.6	
21 火	わかめごはん 牛乳 鮭の照り焼き いろいろきんぴら さつま汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 さつま揚げ とり肉 油揚げ みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白こま さつま芋	ごぼう にんじん ビーマン 赤ビーマン 大根 小松菜	599 20.0	16日(木) ☆世界の味めぐり ～イギリス～ 「シェパースパイ」 ミートソースの上にマッシュポテトを乗せて焼きます。
22 水	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：アスパラ/メロン	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏むね 生クリーム	食パン 米油 小麦粉 じゃが芋 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	628 18.9	
23 木	あふたま丼 牛乳 海藻サラダ りんごゼリー	油揚げ 卵 牛乳 わかめ アガー	米 麦 砂糖 こんにゃく ごま油	にんじん 干しいたけ たまねぎ だけのこ きゅうり キャベツ コーン りんごジュース	589 14.3	
24 金	麦ごはん 牛乳 さばのねぎ味噌かけ 野菜の海苔あえ むらくも汁	牛乳 さば みそ かつお節 のり 豆腐 卵	米 麦 砂糖 片栗粉	ねぎ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ	609 19.6	29日(水) ☆世界の味めぐり ～アメリカ～ 「ジャンバラヤ」 アメリカ南部の炊き込みご飯です。スパイスをきかせたご飯です。
27 月	こぎつねずし 牛乳 いかの一味焼き 呉汁	油揚げ 牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 米油 じゃが芋	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 にんにく 生姜 ねぎ 大根 小松菜	553 21.6	
28 火	あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉	豚肉 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんにく 生姜 にんじん だけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 桃缶	614 14.3	
29 水	ジャンバラヤ 牛乳 スパイポテト 白いんげん豆と野菜のスープ ☆世界の味めぐり「アメリカ」	豚ひき肉 ウィナー 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 麦 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン 白菜 小松菜	555 13.3	30日(木) ・チキンチキンごぼう 山口県の郷土料理です。一口サイズの鶏のから揚げと、揚げたごぼうを、甘辛いタレにからめた料理です。
30 木	麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう おひたし 新たまねぎのみそ汁 ☆郷土料理「山口県」	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	ごぼう にんじん 小松菜 もやし たまねぎ ねぎ	622 17.3	
31 金	コーンピラフ 牛乳 魚のオニオンソースかけ ミネストローネ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん パセリ セロリー トマトピューレ 大根 トマト缶	550 20.4	

※ 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。(21回)
☆ 10日(金)1年生は選足のため、給食がありません。