令和７年　５月の献立表

練馬区立仲町小学校

日	曜日	献立名（★：アレルギー対応メニュー、食材）	赤のたべもの（おもに体をつくるもとになる）	黄色のたべもの（おもにエネルギーのもとになる）	緑の食べもの（おもに体の調子を整えるもとになる）	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	★こうやどうふのたまごとじどん ごぼうチップスサラダ りんごゼリー	高野豆腐 豚肉 ★卵 牛乳 アガー	米 大麦 砂糖 でん粉 ごま油 米油	にんじん 葉ねぎ 水菜 たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ ごぼう りんごジュース	586	22.4
2	金	ビーンズドライカレー こまつなとコーンのサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 大麦 小麦粉 砂糖 米油 バター	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ コーン	563	19.7
7	水	ちゅうかちまき なまあげのそぼろに くだもの（きよみオレンジ） 端午の節句メニュー	焼き豚 豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	もち米 しらたき 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん あさつき たけのこ 干ししいたけ グリンピース 生姜 たまねぎ 清見	583	26.3
8	木	ツナチーズトースト キャベツのスープに ココアムース	まぐろ レンズ豆 豚肉 ベーコン いんげん豆 ゼラチン チーズ 牛乳 寒天 クリーム	砂糖 胚芽パン じゃが芋 米油	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	617	28.7
9	金	だいずいりひじきごはん かつおのいそふうみ はたけじる 季節の食材【かつお】	豚肉 油揚げ 大豆 かつお みそ ひじき 牛乳 青のり	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米油 油	にんじん 小松菜 生姜 大根 しめじ ねぎ	566	30.7
12	月	チキンライス しろみざかなのこうそうやき ★ほうれんそういりたまごスープ	とり肉 たら ベーコン ★卵 牛乳 チーズ	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 片栗粉 米油 オリーブ油	トマトジュース パセリ粉 にんじん ほうれん草 たまねぎ コーン グリンピース にんにく 生姜 キャベツ	544	26.6
13	火	こぎつねごはん ★きりぼしだいこんいりあつやきたまご わかめのみそしる	豚ひき肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 米油	にんじん 葉ねぎ 切干大根 たまねぎ 大根 ねぎ	569	26.7
14	水	みそラーメン　★うずらのにたまご ★だいずとさつまいものごまからめ	みそ 豚肉 ★うずら卵 大豆 牛乳	中華めん 砂糖 片栗粉 さつま芋 米油 ごま油 油 ★白ごま	にんじん チンゲンサイ にんにく ねぎ 生姜 白菜 もやし コーン きくらげ	609	24.4
15	木	むぎごはん　のりのつくだに ★ししゃものごまごろもあげ とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 のり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 油 ★白ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	561	23.4
16	金	さんさいおこわ ★あぶらあげのにくづめやき ★かきたまじる	鶏もも 油揚げ 豚ひき肉 ★卵 とり肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉 米油	にんじん ほうれん草 ぜんまい えのきたけ しめじ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ	590	30.9
19	月	むぎごはん　★てづくりのりたまふりかけ みそふうみにくじゃが ★あおなとえのきのあえもの	★卵 かつお節 豚肉 さつま揚げ みそ 牛乳 青のり のり	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜 たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	561	21.6
20	火	ツナピラフ とりにくのマーマレードやき インゲンまめとやさいのトマトスープ	まぐろ とり肉 ベーコン いんげん豆 牛乳	米 大麦 マーマレード 砂糖 マカロニ バター 米油	にんじん パセリ トマト缶 マッシュルーム たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	563	23.8
21	水	むぎごはん さばのトウバンジャンやき いものこじる ★くきわかめのきんぴら	さば とり肉 油揚げ 豚肉 牛乳 わかめ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 しらたき 米油 ★白ごま ごま油	こねぎ ほうれん草 にんじん さやいんげん ねぎ 生姜 にんにく しめじ 大根 ごぼう	560	26.6
22	木	ビーンズシチューライス ★グリーンサラダ くだもの（ジューシーフルーツ）	豚肉 ベーコン 大豆 ハム 牛乳	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶 チンゲンサイ にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ★りんご ジューシーフルーツ	612	22.4
23	金	★キムチチャーハン ぼうぎょうざ　トックスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 とり肉 牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮 トック 米油 ごま油	チンゲンサイ にら にんじん 小松菜 キムチ(ｱﾙ不使用) キャベツ にんにく 生姜 白菜 しめじ ねぎ	574	24.5
26	月	まるパン じゃがいもとひきにくのかさねやき キャベツのクリームスープ	豚ひき肉 牛ミンチ レンズ豆 いんげん豆 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ チーズ クリーム	丸パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 米ぬか油 バター 米油	にんじん トマトピューレ パセリ たまねぎ セロリー キャベツ	567	24.6
27	火	★とうふのごもくいためどん ★きりぼしだいこんのナムル	豚肉 豆腐 ★うずら卵 牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 ★白すりごま	にんじん チンゲンサイ にんにく 生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	542	22.6
28	水	★じゃこいりわかめごはん きんぴらコロッケ なめこいりみそしる	豚ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ 炊き込みわかめの素 ちりめんじゃこ 牛乳	米 大麦 じゃが芋 マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉 ★白ごま 米油	にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう 大根 なめこ ねぎ	617	20.9
29	木	むぎごはん　★てづくりじゃこつくだに かじょうどうふ ★もやしとこまつなのからしあえ	かつお節 みそ 厚揚げ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 でん粉 片栗粉 ★白ごま 米ぬか油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜 切干大根 生姜 干ししいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	576	24.5
30	金	ゆかりごはん　さけのしおこうじやき ★わふうにくだんごスープ	鮭 豚ひき肉 ★卵 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米こうじ じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 米油	にんじん 大根 生姜 ねぎ キャベツ	573	29.2

※食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。