



令和8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		黄色のたべもの		緑の食べもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
			おもに体をつくるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる			
1	金	ツナピラフ マヒマヒフライ オーロラソースかけ いんげんまめとやさいのトマトスープ	ツナ しいら ベーコン いんげん豆	牛乳	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	米油 油 マヨネーズ (エッグフ リー)	にんじん パセリ トマト缶	たまねぎ コーン にんにく セロリー キャベツ	636	26.6
7	木	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
8	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	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
11	月	クリームスパゲティ カレードRESSINGサラダ ★りよくちやとおからの カップケーキ	とり肉 ベーコン ツナ ★卵 おから	牛乳 パルメザンチー ズ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 米油 バター	にんじん ほうれん草 小松菜 赤ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ えのき たけ ぎゅうり キャベツ	659	24.4
12	火	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)	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 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ 蒲尾	583	26.3
13	水	ぶたにくとあつあげのすきにどん ★チンゲンサイとしめじのスープ	豚肉 かまぼこ 厚揚げ とり肉 ★卵	牛乳	米 大麦 しらたき 砂糖 でん粉 じゃが芋 片栗粉	米油	にんじん 小松菜 こねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ えのき たけ 生姜 しめじ	560	26.0
14	木	こぎつねごはん ★きりぼしだいこんいりあつやきたまご わかめとじゃがいものみそしる	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 じゃが芋	米油	にんじん 葉ねぎ	生姜 切干大根 たまねぎ 大根 ねぎ	575	26.9
15	金	ツナピザトースト キャベツのスープに ココアムース	ツナ 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	オリーブ油 米油	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	621	28.8
18	月	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
19	火	ごもくあんかけやきそば ★だいずとじゃこのごまがらめ くだもの(デコボン)	豚肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ★ごま	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく きくらげ たまねぎ キャベツ もやし デコボン	596	25.0
20	水	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	589	30.7
21	木	だいずいりなめし ★ししゃものみりんやき みそふうみにくじゃが	大豆 豚肉 さつま揚げ みそ	牛乳 ★ししゃも	米 大麦 しらたき じゃが芋 砂糖	ごま油 米油	もみ菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ	550	23.1
22	金	★こうやどろふのたまごとじどん あさりのカリッとサラダ ★りんごゼリー	高野豆腐 豚肉 ★卵 あさり	牛乳 アガー	米 大麦 砂糖 でん粉 片栗粉	油 ごま油	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ 生姜 キャベツ きゅうり にんにく ★りんごジュース	599	22.6
25	月	くろざとうパン 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	黒砂糖パン 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 ビュレ パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ	568	23.3
26	火	★こまつなチャーハン ぼうぎょうざ トックスープ	豚肉 ★卵 なると 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	にんじん 小松菜 にら	ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 しめじ	570	23.6
27	水	ゆかりごはん しんじゃがのカレーに ★ゆばいりちゅうかサラダ	豚肉 湯葉	牛乳	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ★ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ	585	19.3
28	木	むぎごはん ★てつくりのりたまふりかけ ★きんぐろあじのこうみやき とんじる	★卵 かつお節 あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ★白ごま ★ごま ごま油	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	548	27.1
29	金	チキンピラフ ★キャベツたっぷりミートローフ パイザンヌスープ	練馬 キャベツ	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 ★卵 ベーコン	米 大麦 パン粉 じゃが芋	バター 米油	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン グリーンピース セロリー にんにく 大根	578	27.1

※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。