

5 月 の 献 立 表

平成26年 練馬区立仲町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 <small>たんぱく質</small>
				赤:おもに体をつくるものになる食品	黄:おもにエネルギーのもとになる食品	緑:おもに体の調子を整えるものになる食品	
1	木	○	ココアパン パミセリスープ 豆腐のマフィン・パプリカ入りサラダ	牛乳 ベーコン、木綿豆腐、卵 レンズまめ	ココアパン じゃがいも、パミセリ、小麦粉 砂糖、バター、サラダ油	にんじん、ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり 黄ピーマン	652 19.7
2	金	○	青菜ごはん ホッケの焼魚・野菜のうま煮 大豆とじゃこのごまからめ	牛乳 ほっけ、豚肉、大豆 ちりめんじゃこ	米 こんにやく、じゃがいも、砂糖 でんぷん、サラダ油、ごま	菜めし、にんじん、たけのこ 干しいたけ	647 27.9
7	水	○	山菜ごはん いかのカリント揚げ・かき玉汁 ごまあえ	牛乳 鶏肉、いか、木綿豆腐、卵 昆布	米 砂糖、でんぷん、くず粉、油 ピーナッツ、ごま	ほうれん草、にんじん、たけのこ わらび、えのきたけ、ほんしめじ グリーンピース、しょうが、ねぎ もやし	646 31.1
8	木	○	ごまきな粉トースト アスパラのクリーム煮 じゃこ入りサラダ	牛乳 きな粉、鶏肉、むきえび 脱脂粉乳、ちりめんじゃこ	食パン、はちみつ ソフトマーガリン、シエルマカロニ、砂糖 じゃがいも、小麦粉、サラダ油 ごま、バター、ごま油	にんじん、グリーンアスパラガス マッシュルーム缶、たまねぎ キャベツ、きゅうり	660 26.2
9	金	○	ゆかりごはん かつおの香味揚げ みそ汁・小松菜の煮びたし	牛乳 かつお、木綿豆腐、みそ 油揚げ、わかめ	米 麦、でんぷん、砂糖、ごま、油	にんじん、小松菜、しょうが にんにく、ねぎ	605 27.4
12	月	○	四川みそ豆腐丼 あつさりわかめスープ ツナのワンタン包み揚げ	牛乳 豚肉、みそ、八丁味噌 豆板醤、木綿豆腐 オイルツナ缶、わかめ	米 麦、砂糖、くず粉、ワンタンの皮 サラダ油、ごま油、ごま、油	にんじん、チンゲン菜、にんにく しょうが、干しいたけ たけのこ、たまねぎ、ねぎ	684 27.8
13	火	○	食パン・手作りパインジャム 白身魚のマヨネーズ焼き ABCスープ・夕焼けゼリー	牛乳 ホキ、ベーコン、生クリーム 粉寒天	食パン じゃがいも、ABCマカロニ 砂糖、コーンスターチ マヨネーズ	にんじん、赤ピーマン、パセリ 玉ねぎ、マッシュルーム缶 ホールコーン、オレンジジュース パイン缶、パインストレードジュース	635 24.9
14	水	○	大豆入りひじきごはん ししゃものカレー揚げ 卵とじスープ・野菜のごまあえ	牛乳 豚肉、油揚げ、大豆、卵 ひじき、ししゃも、昆布 わかめ	米 こんにやく、小麦粉、くず粉 砂糖、サラダ油、油、ごま	ほうれん草、にんじん、ねぎ もやし	602 25.2
15	木	○	みそラーメン 蒸しギョーザ	牛乳 みそ、豚肉	むし中華めん 砂糖、でんぷん、餃子の皮 サラダ油、ごま油、ラード	にんじん、にら、めんま にんにく、しょうが、はくさい 玉ねぎ、もやし、ねぎ、キャベツ	662 29.7
16	金	○	ごはん・海苔の佃煮 すり身の新緑揚げ・団子汁 もやしのおかかあえ	牛乳 すけとうだら、むきえび レンズまめ、鶏肉、油揚げ 焼きのり	米 麦、小麦粉、白玉粉、こんにやく 砂糖、揚げ油	にんじん、ホールコーン、ねぎ 大根、もやし	658 27.2
19	月	○	豚肉のみそ炒め丼 豆腐入りわかめスープ セミノール	牛乳 豚肉、かまぼこ、みそ 豆板醤、鶏肉、木綿豆腐 わかめ	米 麦、砂糖、くず粉、サラダ油 ごま油	にんじん、ピーマン、玉ねぎ たけのこ、きくらげ、ねぎ にんにく、しょうが セミノール	660 27.2
20	火	○	丸パン おからハンバーグ(ケチャップソース) ツナドレサラダ・パセリポテト	牛乳 豚肉、おから、卵 オイルツナ缶	丸パン 砂糖、じゃがいも、サラダ油 ごま油	にんじん、パセリ、玉ねぎ アップルソース、キャベツ きゅうり、ホールコーン	624 27.2
21	水	○	チキンライス 魚のしめじ入りマヨネーズ焼き じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉、ホキ、みそ、ベーコン 粉チーズ	米 じゃがいも、バター、サラダ油 マヨネーズ	トマト缶詰、にんじん、小松菜 玉ねぎ、マッシュルーム缶 ほんしめじ	650 26.5
22	木	○	中華ちまき イカのチリソース 豆腐とニラのスープ	牛乳 豚肉、いか、豆板醤、鶏肉 木綿豆腐、卵	もち米 でんぷん、小麦粉、砂糖 くず粉、サラダ油、ごま油	にんじん、にら、たけのこ 干しいたけ、グリーンピース にんにく、しょうが、ねぎ	604 29.9
23	金	○	セサミトースト ポトフ 海草サラダ	牛乳 ベーコン、鶏肉、ウィンナー いんげん豆、わかめ	食パン 砂糖、じゃがいも ソフトマーガリン、ごま サラダ油、ごま油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし	605 21.2
26	月	○	しらすごはん のりあげくん みそ汁・ちくわの甘辛煮	牛乳 鶏肉、卵、みそ、焼き竹輪 昆布、しらす干し、焼きのり わかめ	米 麦、じゃがいも、パン粉、砂糖 ごま、油	にんじん、さやえんどう れんこん、ねぎ、大根	634 25.4
27	火	○	フィッシュバーガー オニオンスープ・オレンジゼリー カレードレッシングサラダ	牛乳 ホキ、卵、ベーコン、鶏肉 パルアガー	丸パン 小麦粉、パン粉、じゃがいも 砂糖、ソフトマーガリン サラダ油	にんじん、パセリ、キャベツ たまねぎ、ホールコーン きゅうり、オレンジジュース	633 26.8
28	水	○	キムチチャーハン 韓国風肉じゃが 小松菜とひじきのナムル	牛乳 ベーコン、卵、豚肉 コチュジャン、芽ひじき	米 じゃがいも、しらたき、砂糖 サラダ油、ごま、ごま油	赤ピーマン、小松菜、にんじん キムチ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ もやし、しょうが	627 22.7
29	木	○	シナモンフレンチトースト 豆腐とえびのケチャップ煮 大豆入りサラダ	牛乳 卵、鶏肉、むきえび いんげん豆、木綿豆腐 豆板醤、大豆、わかめ	食パン 砂糖、くず粉、バター、サラダ油 ごま油	にんじん、にんにく、しょうが たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ はくさい、グリーンピース、きゅうり もやし	635 29.9
30	金	○	昆布ごはん 豆腐団子汁 わかさぎの甘露煮・じゃこ入りごまあえ	牛乳 鶏肉、油揚げ、木綿豆腐 昆布、わかさぎ ちりめんじゃこ	米 砂糖、白玉粉、さといも でんぷん サラダ油、ごま ごま油	にんじん、小松菜、ほうれん草 干しいたけ、大根、えのきたけ しょうが、もやし、キャベツ	618 26.2

* 食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。