

### 3 月 の 献 立 表

平成27年 練馬区立仲町小学校

日	曜 日	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	
2	月	○	海の幸ピラフ パミセリスープ 大豆入りサラダ	牛乳 むきえび、いか、ベーコン 大豆、わかめ	米 じゃがいも、パミセリ、砂糖 バター、サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン、玉ねぎ きゅうり、もやし	626 21.3
3	火	○	鮭ちらしずし のっぺい汁 いちご	牛乳 卵、さけ、油揚げ、豚肉 昆布	米 砂糖、こんにやく、さといも 竹輪ふ、くず粉、サラダ油	にんじん、さやいんげん かんぴょう、干しいたけ、大根 ねぎ、いちご	612 24.9
4	水	○	パンプキンパン 野菜入りテラックスミートローフ ライスボールスープ・カレードレッシングサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ、卵、鶏肉 脱脂粉乳	米 パンプキンパン、砂糖、米、でんぷん じゃがいも、ソフトマーガリン サラダ油	にんじん、ほうれん草、パセリ 玉ねぎ、コーン、キャベツ きゅうり	619 26.5
5	木	○	ごはん・海苔の佃煮 魚の黄金焼・七彩汁 清見オレンジ	牛乳 ホキ、油揚げ、みそ、チーズ 焼きのり	米 麦、さといも、こんにやく、砂糖 マヨネーズ	にんじん、かんぴょう、大根 ごぼう、清見オレンジ	634 26.6
6	金	○	野沢菜チャーハン 家常豆腐 あっさりワカメスープ	牛乳 ベーコン、卵、みそ、豆板醤 生揚げ、豚肉、しらす干し わかめ	米 砂糖、くず粉、でんぷん サラダ油、ごま	野沢菜漬、にんじん、しょうが 干しいたけ、たけのこ にんにく、ねぎ、キャベツ	642 26.7
9	月	○	とりごぼうごはん じゃがいもの甘辛煮 ししゃもの磯辺揚げ・みそ汁	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、豆腐 みそ、ししゃも、あおのり	米 もち米、砂糖、じゃがいも 小麦粉、サラダ油	にんじん、ごぼう、干しいたけ 玉ねぎ、大根、ねぎ	654 24.2
10	火	○	メロンパン イタリアンスープ じゃこ入りサラダ・りんご	牛乳 卵、ベーコン、鶏肉 粉チーズ、ちりめんじゃこ	胚芽パン 小麦粉、砂糖、パン粉 バター、サラダ油、ごま油	にんじん、ほうれん草、玉ねぎ コーン缶、キャベツ、きゅうり りんご	659 26.9
11	水	○	ごはん・手作りふりかけ 鮭のチャンチャン焼・豆腐団子汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳 さけ、みそ、豆腐、鶏肉 花かつお、ちりめんじゃこ あおのり	米 麦、白玉粉、さといも、砂糖 バター、ごま	ピーマン、にんじん、小松菜 ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ 大根、えのきたけ、もやし	638 29.8
12	木	○	野菜ラーメン 蒸しギョーザ ミニトマト	牛乳 豚肉	むし中華めん でんぷん、餃子の皮、ごま油	にんじん、にら、ミニトマト にんにく、しょうが、干しいたけ キャベツ、もやし、玉ねぎ、ねぎ	647 27.9
13	金	○	しめじごはん 鰯のもちもち黄金焼 根菜汁・野菜のごまあえ	牛乳 油揚げ、さわら、豆腐、みそ	米 砂糖、ながいも、米でんぷん じゃがいも、こんにやく マヨネーズ、ごま	にんじん、ほうれん草 ほんしめじ、クリームコーン缶 ごぼう、大根、もやし	657 25.9
16	月	○	しらすごはん いかの七味焼 五目汁・りんご	牛乳 いか、鶏肉、油揚げ、豆腐 昆布、しらす干し、わかめ	米 麦、砂糖、くず粉、ごま、ごま油	にんじん、ピーマン、小松菜 にんにく、しょうが、ねぎ、りんご 大根、ほんしめじ、しいたけ はくさい、りんご	643 27.4
17	火	○	照り焼きナンピザ オニオンスープ 海草サラダ	牛乳 鶏肉、ベーコン、チーズ わかめ	ナン 砂糖、でんぷん、じゃがいも サラダ油、マヨネーズ、ごま油 ごま	にんじん、パセリ、玉ねぎ コーン缶、きゅうり、もやし	610 24.5
18	水	○	昆布ごはん わかさぎののりごま揚げ 野菜のうま煮・和風ワンタンスープ	牛乳 鶏肉、油揚げ、卵、豚肉 昆布、わかさぎ、あおのり	米 砂糖、小麦粉、こんにやく じゃがいも、ワンタンの皮 サラダ油、ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草 干しいたけ、たけのこ、ねぎ	671 27.8
19	木	○	☆セレクト給食☆ クロワッサン ヌードルスープ AまたはB	牛乳 コーヒー ベーコン、豚肉	クロワッサン じゃがいも、干しうどん、小麦粉 パン粉、砂糖、サラダ油	にんじん、にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ	A:615 23.3
			A:エビフライ・ゴージャスりんごゼリー B:ハンバーグ・ゴージャスオレンジゼリー	えび、卵、パールアガー、生クリーム 豚肉、卵、パールアガー、生クリーム	パン粉 パン粉	りんごジュース オレンジジュース	B:687 29.5
20	金	○	ごはん 鶏肉のあげアモンドからめ 小松菜の煮びたし・もずくスープ	牛乳 鶏肉、みそ、油揚げ、豆腐 卵、削り節、もずく	米 麦、でんぷん、砂糖、くず粉 サラダ油、ローストアモンド	にんじん、小松菜、えのきたけ しいたけ、ねぎ	686 26.8
23	月	○	ドライカレー・福神漬 キャベツサラダ	牛乳 豚肉、レンズまめ	米 小麦粉、砂糖、バター サラダ油	ピーマン、にんじん、にんにく 玉ねぎ、しょうが、干しぶどう キャベツ、コーン、福神漬	683 22.6

\* 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。