

# 5月の献立表

令和元年度 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 エネルギーKcal たんぱく質g
				赤:おもに体をつくるものとなる食品	黄:おもにエネルギーのもととなる食品	緑:おもに体の調子を整えるものとなる食品	
7	火	○	ちゅうかおこわ ツナあげぎょうざ 広東(カトン)スープ <small>1年生 さやむきのお手伝い</small>	豚肉 牛乳 ツナ缶 豆腐	米ぬか油 ごま油 砂糖 米もち米 揚げ油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉	ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ にら たまねぎ 白菜 小松菜 チンゲンサイ	653 23.9
8	水	○	スパゲティ ポモドーロ そらまめとじゃがいものオリーブいため オニオンスープ	豚ひき肉 レンズ豆 粉チーズ 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 そら豆 パセリ コーン	671 25.2
9	木	○	ぶたにくのみそいためどん かわりにびたし みかんヨーグルトかん	豚肉 かまぼこ みそ 牛乳 高野豆腐 油揚げ 寒天 ヨーグルト クリーム	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにやく はちみつ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ ねぎ にんにく 生姜 小松菜 干しいたけ みかん缶 レモン	659 26.7
10	金	○	チキンカレー フレンチサラダ	とり肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ トマト缶 にんじん ピクルス レーズン トマトピューレ りんご キャベツ きゅうり コーン	660 20.8
13	月	○	やまぶきごはん かつおのこうみあげ だんごじる	炊き込みわかめの素 牛乳 かつお とり肉 油揚げ	米 きび でん粉 揚げ油 白玉粉 小麦粉 こんにやく	生姜 にんにく にんじん 大根 小松菜 ねぎ	607 26.9
14	火	○	きびごはん 家常(シャージャン)豆腐 ちゅうかのそくせきづけ	牛乳 みそ 厚揚げ 豚肉	米 きび 米ぬか油 砂糖 でん粉 揚げ油 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし きゅうり	597 23.5
15	水	○	ごはん しろみさかなのピリットやき じゃがいものそぼろに もやしのごまソース	牛乳 ホキ 豚肉	米 大麦 ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 でん粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	585 24.9
16	木	○	ぶたにくとごぼうのまぜごはん さけのみそマヨネーズやき すましじる	豚肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ チーズ わかめ 豆腐	米 米ぬか油 こんにやく 砂糖 マヨネーズ 焼きふ	生姜 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	579 30.8
17	金	○	ツナトースト だいちいりサラダ フルーツポンチ(お祝いデザート) <small>パースデー献立</small>	ツナ缶 ピザチーズ 牛乳 大豆 わかめ 寒天	食パン 米ぬか油 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 ごま油	たまねぎ コーン パセリ きゅうり にんじん もやし 桃缶 みかん缶 パインアップル缶	606 21
20	月	○	ごはん ホッケのやきざかな だいちとじゃこのごまからめ ごもくじる	牛乳 ほっけ 大豆 ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 でん粉 米ぬか油 砂糖 白ごま	大根 にんじん しめじ えのきたけ ねぎ 白菜 小松菜	621 30.4
21	火	○	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	牛乳 油揚げ 鶏卵 チーズ とり肉 豆腐	米 もち米 砂糖 でん粉	たけのこ わらび えのきたけ しめじ たまねぎ にんにく ねぎ ほうれん草	606 30.3
22	水	○	セルフフィッシュバーガー ポークビーンズ くだもの	ホキ 鶏卵 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	丸パン マーガリン 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃが芋 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ なつみ	640 29.6
23	木	○	マーボー豆腐どん とうふシューマイ もやしのピリからふうみ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にら にんじん たけのこ もやし	649 27.6
24	金	○	わかめうどん いもたこやきフライ ミニトマト	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳 たこ 青のり かつお節	うどん じゃが芋 でん粉 小麦粉 米ぬか油	ねぎ ほうれん草 生姜 キャベツ ミニトマト	613 24.1
27	月	○	なめし にく豆腐 ちくわのおかかいため	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	米 大麦 白ごま 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ もやし	584 25.8
28	火	○	ごはん のりのつくだに てづくりさつまあげ(トビウオ) こまつなのごまあえ さわにわん	牛乳 焼きのり とびうお 豆腐 レンズ豆 鶏卵 豚肉	米 大麦 砂糖 揚げ油 小麦粉 白ごま でん粉	にんじん ごぼう ねぎ 生姜 小松菜 もやし 干しいたけ たけのこ 大根 えのきたけ さやいんげん	590 27.4
29	水	○	こくとうパン ラザニア じゃこいりサラダ じゃがいもとやさいのスープ	牛乳 豚肉 牛肉 レンズ豆 チーズ ちりめんじゃこ	黒砂糖パン マカロニ 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 生姜 コーン キャベツ きゅうり 小松菜	633 23.7
30	木	○	しらすごはん ひじきいりヘルシーハンバーグ わふうワンタンスープ	しらす 炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 ひじき とり肉	米 大麦 白ごま 米ぬか油 パン粉 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草	622 27.7
31	金	○	キムチチャーハン かんこくふうにくじゃが こまつなとひじきのナムル	ベーコン 鶏卵 牛乳 豚肉 ひじき	米 米ぬか油 じゃが芋 したらき ざらめ ごま油 白ごま	白菜キムチ にんにく たまねぎ 赤ピーマン ねぎ 小松菜 にんじん もやし 生姜	617 22.5

※ 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。

※ 5月の生乳予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県です。その他生鮮品の産地等は栄養士までお問い合わせください。

※ 5月22日のくだものは、なつみという柑橘を予定しています。

※ 5月28日は学校給食試食会を予定しています。



**学校給食費の納入にご協力ください。**  
 今月の引き落とし日は5月30日(木)です。  
 ☆今年度最初の引き落としになります。