



# 令和4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	おもな食品とはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
			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	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 ★牛乳	米 大麦 米油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ ピーマン にんじん レーズン キャベツ きゅうり コーン	571	19.4
6	金	ちゅうかちまき じゃがいもとあつあげのもの くだもの(なつみ) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">端午の節句</span>	焼き豚 ★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	米油 ごま油 もち米 じゃが芋 砂糖 でん粉	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 たまねぎ さやいんげん 清見	559	23.0
9	月	★こまつなチャーハン あげぎょうざ はるさめスープ	豚肉 ★卵 なた ★牛乳 豚ひき肉	米 大麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にら にんにく 生姜 コーン チンゲンサイ 白菜	564	21.4
10	火	★おやこどん あつあげとこまつなのオイスターいため	とり肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 えのきたけ 生姜	560	27.3
11	水	★ごもくあんかけやきそば フルーツポンチ	豚肉 ★うすら卵 ★牛乳 寒天	中華めん 米油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ 桃缶 みかん缶 バインアップル缶	564	21.3
12	木	むぎごはん ★だいずとじゃこのごまからめ みそふうみにくじゃが キャベツとあおなのおかかあえ	★牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ みそ かつお節	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ★白ごま しらたき じゃが芋 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 きゅうり	601	25.5
13	金	チキンライス さかなのこうそうやき ★こまつなとたまごのスープ	とり肉 ★牛乳 しいら チーズ ベーコン ★卵	米 大麦 米油 砂糖 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 でん粉	トマトジュース たまねぎ コーン グリーンピース にんにく パセリ粉 にんじん えのきたけ 小松菜	554	28.8
16	月	★とうふのごもくいためどん ★さんしょくいためナムル	豚肉 豆腐 ★うすら卵 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ★白すりごま	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ 小松菜 もやし	550	23.8
17	火	まめわかごはん ★ししゃものごまごろもあげ とんじる	炊き込みわかめの素 大豆 ★牛乳 ★子持ちししゃも 青のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 油 ★白ごま 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	551	24.8
18	水	ツナポテトドック キャベツのスープに くだもの(きよみオレンジ)	まぐろ缶 チーズ ★牛乳 豚肉 いんげん豆	コッパン 米油 じゃが芋 マヨネーズ(エックフリー)	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん キャベツ 清見	572	24.6
19	木	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 ★牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 チーズ とり肉 豆腐	米 もち米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 でん粉	にんじん 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 ほうれん草	580	30.9
20	金	ビーンズシチューライス グリーンサラダ パイナップルゼリー	豚肉 ベーコン 大豆 ★牛乳 ハム 寒天 ゼラチン	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 チンゲンサイ きゅうり キャベツ ★りんご バインアップルジュース	630	22.6
23	月	こぎつねごはん ★きりぼしだいこんいりあつやきたまご こまつなとだいこんのみそじる	豚ひき肉 油揚げ ★牛乳 ★卵 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖	にんじん 切干大根 たまねぎ 葉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	579	27.0
24	火	むぎごはん ★さばのたつたあげ いものこじる ★もやしとこまつなのからしあえ	★牛乳 さば とり肉 油揚げ	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 ★白すりごま	生姜 しめじ 大根 こねぎ ねぎ もやし 小松菜 にんじん にんにく	609	26.3
25	水	ねりマスバゲティ こまつなとコーンのサラダ ★キャロットカップケーキ	まぐろのり ★牛乳 ★卵 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ 大根 あさつき キャベツ にんじん 小松菜 コーン にんにく オレンジジュース	618	23.1
26	木	かじょうとうふどん ★あおなとにんじんのナムル	みそ 厚揚げ 豚肉 ★牛乳	米 大麦 米油 砂糖 でん粉 片栗粉 ごま油 ★白すりごま	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 小松菜 もやし	576	24.6
27	金	★しらすごはん かつおのいそふうみ のっぺいじる	しらす干し 炊き込みわかめの素 ★牛乳 かつお みそ 青のり 豚肉 油揚げ	米 大麦 ★白ごま 油 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	にんじん 生姜 大根 ねぎ 小松菜	579	33.0
30	月	まるパン マカロニグラタン いんげんまめとやさいのトマトスープ	★牛乳 豚肉 いんげん豆 とり肉 ベーコン チーズ	丸パン 米油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶 マッシュルーム パセリ	585	25.3
31	火	むぎごはん のりのつくだに しんじゃがいものそぼろに ★あおなとえのきのあえもの	★牛乳 のり 豚ひき肉	米 大麦 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき 片栗粉 ごま油 ★白すりごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	546	19.8

※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。

### ★1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g	食塩 g
							A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
5月の平均	576	17.3 % (24.9g)	31.3 % (20.1g)	347	90	2.4	261	0.40	0.52	25	5.9	2.2