



令和5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のとなる		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のとなる			
1	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 小麦粉 砂糖	米油 バター	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ レーズン キャベツ きゅうり コーン	571	19.4
2	火	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)	焼き豚 豚ひき肉 厚揚げ	★牛乳	もち米 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま油	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ なつみ	559	23.0
8	月	チキンライス さけのこうそうやき キャベツいりコーンスープ	とり肉 鮭 ベーコン	★牛乳 チーズ	米 大麦 砂糖 パン粉 じゃが芋 片栗粉	米油 オリーブ油 バター	トマトジュース パセリ粉 にんじん パセリ	たまねぎ コーン グリーンピース にんにく キャベツ	589	28.0
9	火	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	大豆 豚肉 さつまいも みそ かつお節	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 片栗粉 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 ★白ごま ごま油	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ キャベツ きゅうり	593	24.9
10	水	★こまつなチャーハン あげきょうざ はるさめスープ	豚肉 ★卵 なたと 豚ひき肉	★牛乳	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	米油 ごま油	にんじん 小松菜 にら チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが コーン 白菜	564	21.4
11	木	★ふたにくとごぼうのやながわどん じゃことみずなのサラダ くだもの(きよみオレンジ)	豚肉 かまぼこ ★卵	★牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 こんにやく 砂糖 片栗粉	ごま油	にんじん みつば 水菜	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ 清見	584	26.0
12	金	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	豚肉 いんげん豆 とり肉 ベーコン	★牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 小麦粉 パン粉	米油 バター	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ マッシュルーム	575	25.1
15	月	★ごもくあんかけやきそば しらたまフルーツポンチ	豚肉 ★うすら卵 豆腐	★牛乳	中華めん 片栗粉 白玉粉 砂糖	米油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ 白菜 もやし 桃 みかん缶 パインアップル缶	604	22.6
16	火	キャベツのホイコーローどん ★はるさめサラダ くだもの(ジュシーフルーツ)	豚肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 ★白すりごま	ピーマン にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり 清見	568	22.1
17	水	むぎごはん のりのつくだに ★ししゃものごまごろもあげ とんじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳のり ★ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 小麦粉 こんにやく じゃが芋	米油 ★白ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	561	23.4
18	木	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 ハム ゼラチン	★牛乳 寒天	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	にんじん トマトピューレ トマト缶 チンゲンサイ	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ ★りんご パインアップル ジュース パインアップル缶	630	22.6
19	金	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しる	豚ひき肉 油揚げ 鶏ひき肉 ★卵 豆腐 みそ	★牛乳	米 大麦 砂糖	米油	にんじん 葉ねぎ 小松菜	切干大根 たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	573	26.9
22	月	まめわかごはん かつおのいそふうみ のっぺいじる	大豆 かつお みそ 豚肉 油揚げ	炊き込みわかめ の素 ★牛乳 青のり	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋 ちくわぶ でん粉	油	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ねぎ	576	31.0
23	火	ねりますバゲティ こまつなとコーンのサラダ ★スイートポテト	まぐろ ★卵	のり ★牛乳	スパゲティ 砂糖 さつまい	オリーブ油 米油 バター	あさつき にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 キャベツ コーン にんにく	594	21.9
24	水	むぎごはん ★てづくりのりたまふりかけ しんじゃがいものそぼろに ★あおなとえのきのあえもの	★卵 かつお節 豚ひき肉	★牛乳 青のり のり	米 大麦 砂糖 じゃが芋 しらたき 片栗粉	米油 ★白ごま ごま油 ★白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ にんにく	556	20.7
25	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 油揚げ 鶏ひき肉 ★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	580	30.9
26	金	かじょうどうふどん ★あおなとにんじんのナムル	みそ 厚揚げ 豚肉	★牛乳	米 大麦 砂糖 でん粉 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま	にんじん 小松菜	しょうが 干しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	576	24.6
29	月	ツナピラフ とりにくのマーマレードやき ミネストローネ	まぐろ とり肉 ベーコン いんげん豆	★牛乳	米 大麦 マーマレード 砂糖 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	にんじん パセリ トマト缶 小松菜	マッシュルーム たまねぎ コーン	596	24.5
30	火	むぎごはん さばのたつたあげ ★もやしとこまつなのからしあえ いものこじる	さば とり肉 油揚げ	★牛乳	米 大麦 片栗粉 小麦粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ★白すりごま	こねぎ 小松菜 にんじん	しょうが しめじ 大根 ねぎ もやし にんにく	609	26.3
31	水	ピザドック キャベツのスープに ココアムース	ベーコン レンズ豆 豚肉 いんげん豆 ゼラチン	チーズ ★牛乳 寒天 クリーム	砂糖 コッペパン じゃが芋	米油	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	594	25.6

※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。