



# 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<br>★: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になる                    |                          | 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になる                  |   |            |         |
| 1  | 月  | ビーンズドライカレー<br>キャベツとコーンのサラダ                              | 豚ひき肉<br>ひよこ豆<br>★牛乳              | レンズ豆                     | 米 大麦 小麦粉<br>砂糖                           | 米油 バター                   | ピーマン<br>にんじん                      | にんにく しょうが<br>たまねぎ<br>レズン<br>キャベツ<br>きゅうり コーン                  | 571        | 19.4    |
| 2  | 火  | ちゅうかちまき<br>じゃがいもと<br>あつあげのもの<br>くだもの(なつみ)               | 焼き豚 豚ひき肉<br>厚揚げ                  | ★牛乳                      | もち米 じゃが芋<br>砂糖 でん粉                       | 米油 ごま油                   | にんじん<br>さやいんげん                    | たけのこ<br>干しいたけ<br>グリーンピース<br>しょうが たまねぎ<br>なつみ                  | 559        | 23.0    |
| 8  | 月  | チキンライス<br>さけのこうそうやき<br>キャベツいりコーンスープ                     | とり肉 鮭<br>ベーコン                    | ★牛乳 チーズ                  | 米 大麦 砂糖<br>パン粉 じゃが芋<br>片栗粉               | 米油 オリーブ油<br>バター          | トマトジュース<br>パセリ粉<br>にんじん パセリ       | たまねぎ コーン<br>グリーンピース<br>にんにく<br>キャベツ                           | 589        | 28.0    |
| 9  | 火  | むぎごはん<br>★だいずとじゃこのごまからめ<br>みそふうみにくじゃが<br>キャベツとあおなのおかかあえ | 大豆 豚肉<br>さつまいも みそ<br>かつお節        | ★牛乳<br>ちりめんじゃこ           | 米 大麦 片栗粉<br>砂糖 しらたき<br>じゃが芋              | 米油 ★白ごま<br>ごま油           | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜             | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり  | 593        | 24.9    |
| 10 | 水  | ★こまつなチャーハン<br>あげきょうざ<br>はるさめスープ                         | 豚肉 ★卵 なたと<br>豚ひき肉                | ★牛乳                      | 米 大麦<br>ぎょうざの皮<br>小麦粉 春雨                 | 米油 ごま油                   | にんじん 小松菜<br>にら<br>チンゲンサイ          | ねぎ たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく しょうが<br>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<br>じゃことみずなのサラダ<br>くだもの(きよみオレンジ)        | 豚肉 かまぼこ<br>★卵                    | ★牛乳<br>ちりめんじゃこ           | 米 大麦<br>こんにやく 砂糖<br>片栗粉                  | ごま油                      | にんじん みつば<br>水菜                    | しょうが ごぼう<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ 清見                           | 584        | 26.0    |
| 12 | 金  | まるパン<br>マカロニグラタン<br>いんげんまめとやさいのトマトスープ                   | 豚肉 いんげん豆<br>とり肉 ベーコン             | ★牛乳 チーズ                  | 丸パン マカロニ<br>小麦粉 パン粉                      | 米油 バター                   | にんじん<br>トマト缶 パセリ                  | にんにく<br>セロリー<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>マッシュルーム                       | 575        | 25.1    |
| 15 | 月  | ★ごもくあんかけやきそば<br>しらたまフルーツポンチ                             | 豚肉 ★うすら卵<br>豆腐                   | ★牛乳                      | 中華めん 片栗粉<br>白玉粉 砂糖                       | 米油 ごま油                   | にんじん<br>チンゲンサイ                    | しょうが にんにく<br>干しいたけ<br>たまねぎ 白菜<br>もやし 桃<br>みかん缶<br>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<br>★はるさめサラダ<br>くだもの(ジュシーフルーツ)             | 豚肉                               | ★牛乳                      | 米 大麦 砂糖<br>片栗粉 春雨                        | 米油 ごま油<br>★白すりごま         | ピーマン<br>にんじん                      | しょうが にんにく<br>キャベツ ねぎ<br>もやし きゅうり<br>清見                        | 568        | 22.1    |
| 17 | 水  | むぎごはん のりのつくだに<br>★ししゃものごまごろもあげ とんじる                     | 豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ                  | ★牛乳のり<br>★ししゃも<br>青のり    | 米 大麦 砂糖<br>小麦粉<br>こんにやく<br>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<br>★グリーンサラダ<br>パイナップルゼリー                    | 豚肉 ベーコン<br>大豆 ハム<br>ゼラチン         | ★牛乳 寒天                   | 米 大麦 じゃが芋<br>小麦粉 砂糖                      | 米油 バター                   | にんじん<br>トマトピューレ<br>トマト缶<br>チンゲンサイ | にんにく たまねぎ<br>きゅうり キャベツ<br>★りんご<br>パインアップル<br>ジュース<br>パインアップル缶 | 630        | 22.6    |
| 19 | 金  | こぎつねごはん<br>★きりぼしだいこんいりあつやきたまご<br>こまつなとだいこんのみそしる         | 豚ひき肉 油揚げ<br>鶏ひき肉 ★卵<br>豆腐 みそ     | ★牛乳                      | 米 大麦 砂糖                                  | 米油                       | にんじん 葉ねぎ<br>小松菜                   | 切干大根<br>たまねぎ 大根<br>えのきたけ ねぎ                                   | 573        | 26.9    |
| 22 | 月  | まめわかごはん<br>かつおのいそふうみ<br>のっぺいじる                          | 大豆 かつお みそ<br>豚肉 油揚げ              | 炊き込みわかめ<br>の素 ★牛乳<br>青のり | 米 大麦 片栗粉<br>砂糖 こんにやく<br>じゃが芋<br>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<br>こまつなとコーンのサラダ<br>★スイートポテト                    | まぐろ ★卵                           | のり ★牛乳                   | スパゲティ 砂糖<br>さつまい                         | オリーブ油 米油<br>バター          | あさつき<br>にんじん 小松菜                  | たまねぎ 大根<br>キャベツ コーン<br>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<br>しんじゃがいものそぼろに<br>★あおなとえのきのあえもの    | ★卵 かつお節<br>豚ひき肉                  | ★牛乳 青のり<br>のり            | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋<br>しらたき 片栗粉              | 米油 ★白ごま<br>ごま油<br>★白すりごま | にんじん<br>さやいんげん<br>小松菜             | しょうが たまねぎ<br>もやし<br>えのきたけ<br>にんにく                             | 556        | 20.7    |
| 25 | 木  | さんさいおこわ<br>★あぶらあげのにくづめやき<br>★かきたまじる                     | 鶏もも 油揚げ<br>鶏ひき肉 ★卵<br>とり肉 豆腐     | ★牛乳 チーズ                  | 米 もち米 砂糖<br>片栗粉 じゃが芋<br>でん粉              | 米油                       | にんじん<br>ほうれん草                     | ぜんまい<br>えのきたけ<br>しめじ たけのこ<br>たまねぎ<br>にんにく ねぎ                  | 580        | 30.9    |
| 26 | 金  | かじょうどうふどん<br>★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<br>でん粉 片栗粉                       | 米油 ごま油<br>★白すりごま         | にんじん 小松菜                          | しょうが<br>干しいたけ<br>たけのこ<br>にんにく ねぎ<br>キャベツ もやし                  | 576        | 24.6    |
| 29 | 月  | ツナピラフ<br>とりにくのマーマレードやき<br>ミネストローネ                       | まぐろ とり肉<br>ベーコン<br>いんげん豆         | ★牛乳                      | 米 大麦<br>マーマレード<br>砂糖 じゃが芋<br>マカロニ        | バター 米油                   | にんじん パセリ<br>トマト缶 小松菜              | マッシュルーム<br>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<br>★もやしとこまつなのからしあえ<br>いものこじる             | さば とり肉<br>油揚げ                    | ★牛乳                      | 米 大麦 片栗粉<br>小麦粉<br>こんにやく<br>じゃが芋 砂糖      | 油 ごま油<br>★白すりごま          | こねぎ 小松菜<br>にんじん                   | しょうが<br>しめじ 大根<br>ねぎ もやし<br>にんにく                              | 609        | 26.3    |
| 31 | 水  | ピザドック<br>キャベツのスープに<br>ココアムース                            | ベーコン<br>レンズ豆 豚肉<br>いんげん豆<br>ゼラチン | チーズ ★牛乳<br>寒天 クリーム       | 砂糖 コッペパン<br>じゃが芋                         | 米油                       | ピーマン<br>にんじん                      | たまねぎ<br>にんにく<br>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。