

5月の献立表



令和5年度 練馬区立田柄小学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品とはたらき | | | エネルギー たんぱく質 | おぎなって ほしい食品 |
|----|----|----|--------------------------------------|---|--|---|----------------|---------------------|
| | | | | 赤：血や肉・骨や歯をつくる | 黄：熱や力のもとになる | 緑：体の調子を整える | | |
| 1 | 月 | ○ | 豚丼 豆腐のみそ汁 果物（清見オレンジ） | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ | こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう | たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース だいこん きよみオレンジ | 586 24.5 | ぎょかい類 魚介類 |
| 2 | 火 | ○ | チキンライス ダンプリングスープ 豆乳抹茶ゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく いんげんまめ アガー とうにゅう | こめ むぎ こめあぶら こむぎこ しらたまこ さとう くらごとう | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ コーン | 656 23.5 | こぎかなるい 小魚類 |
| 3 | 水 | | 憲法記念日 | | | | | |
| 4 | 木 | | みどりの日 | | | | | |
| 5 | 金 | | こどもの日 | | | | | |
| 8 | 月 | ○ | きなこ揚げパン ポトフ 果物（清見オレンジ） | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウインナー いんげんまめ | こめあぶら ショートニングパン さとう じゃがいも | にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きよみオレンジ | 589 24.3 | りょくおうれくやさい 緑黄色野菜 |
| 9 | 火 | ○ | きびごはん さばの甘辛煮 春キャベツおひたし かきたま汁 | ぎゅうにゅう さば かつおぶし たまご | こめ きび さとう かたくりこ | しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな | 584 26.6 | いも類 いも類 |
| 10 | 水 | ○ | ごぼう入りドライカレーライス レンズ豆サラダ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず レンズまめ | こめ むぎ こめあぶら こめこ さとう | にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん もやし グリーンピース キャベツ コーン | 599 22.3 | かいそうるい 海藻類 |
| 11 | 木 | ○ | 麦ごはん 魚のごまみそ焼き 五目豆 のっぺい汁 | ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく だいず こんぶ ぶたにく とうふ | こめ むぎ さとう ごま こめあぶら かたくりこ こんにやく さとも | にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はくさい だいこん | 579 28.6 | た やさい その他の野菜 |
| 12 | 金 | ○ | 五目中華丼 わかめと豆腐のスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご なたと ベーコン わかめ とうふ | こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい こまつな | 547 23.8 | くだものるい 果物類 |
| 15 | 月 | ○ | キャロットライス 魚のマリアナソース ベーコンとキャベツのスープ | ぎゅうにゅう マンダイ だいず ベーコン ぶたにく | こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも | にんじん しょうが トマトピューレ コーン たまねぎ にんにく キャベツ こまつな | 625 27.7 | きのこ類 きのこ類 |
| 16 | 火 | ○ | ごましおごはん 凍り豆腐の卵とじ 野菜のしょうがじょうゆあえ | ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ たまご | こめ くるごま こんにやく じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こまつな しょうが | 560 24.6 | かいそうるい 海藻類 |
| 17 | 水 | ○ | ミルクパン アスパラのクリーム煮 ひじきとコーンのサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン みそ いんげんまめ とうにゅう ひじき ツナ とりにく | ミルクパン こめあぶら バター こむぎこ マカロニ じゃがいも ごまあぶら すりごま さとう | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ コーン | 572 23.2 | ぎょかい類 魚介類 |
| 18 | 木 | ○ | 麦ごはん じゃが芋のカレー煮 手作りふりかけ 野菜とちくわの炒め物 | ぎゅうにゅう ぶたにく しらす あおりのり かつおぶし ちくわ | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら | にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ ピーマン(あか・みどり) | 549 22.1 | まめ まめせいひん 豆・豆製品 |
| 19 | 金 | ○ | 豆わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわぶ汁 | ぎゅうにゅう たきこみわかめ だいず さけ みそ ぶたにく あぶらあげ | こめ むぎ さとう こめあぶら ちくわぶ | キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ | 553 30.6 | くだものるい 果物類 |
| 22 | 月 | ○ | 麦ごはん 和風塩麹ハンバーグ 野菜たっぷり豆乳みそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ とうにゅう | こめ むぎ パンこ かたくりこ さとう じゃがいも | たけのこ ねぎ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ こまつな | 584 25.9 | りょくおうれくやさい 緑黄色野菜 |
| 23 | 火 | ○ | コメッコハヤシライス わかめサラダ オレンジゼリー | ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく とうにゅう わかめ アガー | こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ かたくりこ ごまあぶら ごま | にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ だいこん トマトピューレ みかんかん オレンジジュース | 650 20.7 | ぎょかい類 魚介類 |
| 24 | 水 | ○ | 麦ごはん 厚揚げのそぼろ煮 千草あえ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ のり | こめ むぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら ごま | しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし さやいんげん こまつな えのきたけ | 607 26.8 | くだものるい 果物類 |
| 25 | 木 | ○ | 麦ごはん かつおのみそがらめ キャベツのおかか炒め うすくず汁 | ぎゅうにゅう かつお だいず みそ かつおぶし ぶたにく かまぼこ とうふ | こめ むぎ かたくりこ こめこ こめあぶら さとう ごま ごまあぶら | しょうが キャベツ にんじん はくさい ごぼう しめじ ねぎ こまつな | 638 33.8 | いもるい 芋類 |
| 26 | 金 | ○ | はちみつレモントースト ポークビーンズ キャロットドレサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず | しょくパン はちみつ マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう | レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレ きゅうり マッシュルーム キャベツ もやし | 589 23.1 | たまごい 卵類 |
| 29 | 月 | ○ | こぎつねごはん 焼きししゃも 塩豚汁 | ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ ししゃも ぶたにく とうふ | こめ むぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら | にんじん コーン グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな | 573 28.3 | た やさい その他の野菜 |
| 30 | 火 | ○ | ごはん 豆腐とエビのチリソース 華風野菜 | ぎゅうにゅう とりにく みそ えび とうふ | こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ だいこん はくさい グリンピース きゅうり | 565 26.1 | りょくおうれくやさい 緑黄色野菜 |
| 31 | 水 | ○ | ごまみそつけめん 大豆入り大学芋 | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず | ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま さつまいも みずあめ | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ | 568 22.5 | かいそうるい 海藻類 |

*献立は天候や食材料の納入状況により変更することがあります。ご了承ください。

《一人一回当たりの平均栄養摂取量（中学年）》

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | マグネシウム | ビ タ ミ ン | | | | 食塩 | 食物繊維 |
|-------|-------|-------------|-------------|-------|-----|--------|---------|-------|-------|------|-----|------|
| | kcal | g (%) | g (%) | mg | mg | mg | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 5月分平均 | 589 | 25.5 (17.3) | 19.7 (30.2) | 332 | 2.4 | 94 | 245 | 0.41 | 0.51 | 27 | 2.5 | 6.4 |