



# 5月の献立表



平成27年5月  
練馬区立旭町小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価 エネルギー-kcal 蛋白質 g
				赤: 血や肉をつくる	黄: 熱や力の元になる	緑: 体の調子を整える	
1	金	○	お弁当給食 ちゅうかどん れいとうパン <small>井物容器に入った給食です</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか うずらたまご	こめ むぎ さとう くずこ ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい れいとうパン	681 20.4
7	木	○	ごはん のりのつくだに いかのカリントあげ そらまめ とんじる <small>1年生のさやむき体験</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あぶらあげ とうふ みそ のり だし	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう こんにやく ピーナッツ じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ そらまめ <small>旬の野菜</small>	641 29.4
8	金	○	ポテトライス おからハンバーグ キャベツスープ <small>あから入りのハンバーグを手作りします</small>	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく おから たまご とりがら とんこつ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ りんご えのきたけ キャベツ	588 22.5
11	月	○	グリーンピースごはん あつやきたまご ししゃものからあげ とうふのみそしる <small>2年生のさやむき体験</small>	ぎゅうにゅう だいたい たまご とうふ みそ ししゃも わかめ だし	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら <small>旬の野菜</small>	にんじん さやいんげん こまつな グリーンピース しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	655 29.3
12	火	○	バターロール ラザニア ひじきポテサラダ ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とりがら とんこつ チーズ ひじき	バターロール マカロニ こむぎこ さとう あぶら バター じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ マッシュルームかん にんにく しょうが コーンかん キャベツ はくさい しめじ	622 25.0
13	水		(ぜんこうえんそく)				
14	木	○	八十八夜献立 ごもくうどん しんじゃがのフライ まっちゃんゼリー <small>抹茶いりのミルクゼリーにあずきをのせま</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あずき いか こなかんてん	れいとううどん でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ ねぎ	594 23.0
15	金	○	ごはん さけのピカタ こうみえ キムチなべふうみそしる	ぎゅうにゅう さけ たまご ぶたにく とうふ みそ だし	こめ むぎ こむぎこ ごま マヨネーズ	パセリ こまつな ニラ キャベツ にんにく はくさい キムチ ねぎ もやし しめじ	575 30.3
18	月	○	ツナチーズトースト カリカリあぶらあげサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりがら チーズ あぶらあげ	はいがしよパン マヨネーズ こめこ あぶら ごま	にんじん こまつな かぼちゃ パセリ レモン たまねぎ キャベツ きゅうり コーンかん セロリ	701 27.9
19	火	○	食育の日献立 さんさいごはん かつおのこうみえ にまめ ごもくじる	ぎゅうにゅう かつお いんげんまめ とりにく あぶらあげ とうふ だし	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん こまつな しいたけ ねぎ たけのこ わらび えのきたけ はくさい しめじ しょうが にんにく だいこん	610 28.7
20	水	○	ドライカレー パプリカいりサラダ メロン <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい レンズまめ	こめ こむぎこ バター さとう あぶら	ピーマン あかきいパプリカ にんにく たまねぎ しょうが ほしぶどう セロリー キャベツ きゅうり メロン	663 22.3
21	木	○	ごはん じゃこピーふりかけ さかなのこうそうやき きりぼしだいにんこのうまに とうふだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ だし とりにく あぶらあげ とうふ ちりめんじゃこ とうふ	こめ むぎ しらたまご さいとも さとう ごまあぶら オリブあぶら あぶら ごま	にんじん こまつな ピーマン にんにく レモン きりぼしだいこん はくさい だいこん	651 29.1
22	金	○	ハムカツバーガー ミネストローネ こくとうビーンズナッツ <small>大豆とピーナッツを黒糖のシロにからめます</small>	ぎゅうにゅう ハム とりがら たまご ベーコン だいたい いんげんまめ	まるパン こむぎこ でんぶん ばんこ じゃがいも マカロニ ピーナッツ くるざとう あぶら	にんじん トマトかん パセリ いんげん キャベツ たまねぎ セロリー	642 26.7
25	月	○	こどもの日献立 ちゅうかちまき むしどりのパーベキューソース チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりがら とんこつ	もちごめ さとう ごま じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぎ れいとうグリーンピース えのきたけ セロリー しょうが にんにく りんご ほししいたけ	599 25.3
26	火	○	ナシゴレン じゃこいりサラダ イタリアンスープ <small>インドネシアのチャールン</small>	ぎゅうにゅう とりにく だいたい えび ハム とんこつ とりがら たまご こなチーズ ちりめんじゃこ	こめ むぎ さんおんとう さとう ごまあぶら ばんこ あぶら ごま	ピーマン あかパプリカ にんじん ほうれんそう コーンかん たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく きゅうり セロリー	655 27.5
27	水	○	あおだいたいごはん にざかな やさいのからしあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あおだいたい あかうお みそ だし わかめ ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん じゃがいも ごま ごまあぶら	こまつな ほうれんそう にんじん なら しょうが もやし しめじ	583 26.2
28	木	○	ホットドッグ ジャーマンポテ レタスのスープ びわ <small>旬の果物</small>	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト とんこつ ベーコン とりがら	コッペパン さとう じゃがいも あぶら ごま でんぶん パター	にんじん こまつな キャベツ レタス コーンかん たまねご びわ えのきたけ パセリ	575 21.1
29	金	○	まーぼーどうふどん もやしのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい みそ とうふ とりがら とんこつ	こめ むぎ さとう くずこ あぶら ごまあぶら	にんじん ニラ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ もやし ほししいたけ	608 25.5

\*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。

今月の目標: たのしいわだいでなかよくたべよう

今月から給食費の引き落としがあります。一回目は5月11日(月)です。