



# 5月の献立表



平成28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	
2	月	○	とりごぼうごはん そらまめ ひじきいりあつやきたまご なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ たまご レンズまめ だし みそ ひじき わかめ なまあげ	こめ もちこめ さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ ねぎ たまねぎ そらまめ <small>旬の野菜</small>	620 27.9
6	金	○	ごはん のりのつくだに いかのカルントあげ とんじる メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく だし いか あぶらあげ とうふ みそ のり	こめ むぎ でんぶん さとう こんにやく あぶら 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 <small>旬の果物</small> ねぎ メロン	646 27.1
9	月	○	ごはん ひじきのいりに さかなのこうそうやき じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ だいず とりにく ひじき みそ だし	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも オリーブあぶら あぶら	にんじん こまつな ニラ にんにく レモン しめじ	575 25.5
10	火	○	カレーミートサンド ジャーマンポテ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とんこつ だいず ベーコン とりにく たまご こなチーズ とりがら	こめ じゃがいも さとう じゃがいも オリーブあぶら あぶら	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ マッシュルームかん セロリー コーンかん	587 26.3
11	水		(ぜんこうえんそく)				
12	木	○	グリーンピースごはん かつおのこうみあげ もやしのごまソース ごもくじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく だし とうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん <small>旬の野菜</small> ごま あぶら	にんじん こまつな ねぎ はくさい グリーンピース しょうが にんにく もやし だいこん しめじ しいたけ	613 32.0
13	金	○	ガーリックフランス カリバーサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ とりがら	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも マカロニ バター	にんじん ほうれんそう トマトかん パセリ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー	577 22.3
16	月	○	ごはん きりぼしだいこんのうまに さけのチャンチャンやき とうふだんごじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ とうふ だし とりにく	こめ むぎ ごま さとう しらたまご バター さといも あぶら	ピーマン にんじん だいこん こまつな キャベツ えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん	622 26.4
17	火	○	ポテトライス みそドレッシングサラダ キャベツクリームスープ	ぎゅうにゅう ハム みそ とりがら とりにく ベーコン とんこつ えび なまクリーム ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも さとう こめこ あぶら バター ごま ごまあぶら	パセリ にんじん こまつな もやし きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ セロリー	638 23.2
18	水	○	ホットドック マカロニツナサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ とりにく とんこつ とりがら	こめパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも でんぶん バター ごま ごまあぶら	にんじん パセリ キャベツ はくさい きゅうり れいとうコーン レタス	596 25.0
19	木	○	食育の日献立 さんさいごはん やきししゃも だいずとジャコのごまからめ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず だし みそ とうふ ししゃも ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	いんげん にんじん たけのこ えのきたけ <small>旬の野菜</small> しめじ ねぎ わらび	575 27.6
20	金	○	しせんみそとうふどん スイミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりがら たまご	こめ むぎ さとう くずこ 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 にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ たまねぎ クリームコーン	637 26.3
23	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	もちこめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ ほししいたけ れいとうグリーンピース しょうが ねぎ にんにく りんご セロリー	575 23.6
24	火	○	もちしのだうどん すりみのしんりょくあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ むろあじ えび レンズまめ あおのり	れいとうどん もち さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん こまつな ほししいたけ たまねぎ れいとうコーン ねぎ	675 32.5
25	水	○	チャーハン ナムル かんとうスープ こだまスイカ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく とりがら とうふ	こめ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう はくさい セロリー チンゲンサイ たまねぎ ねぎ もやし こだまスイカ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	573 23.0
26	木	○	なめし ごまポテト おからハンバーグ(おろしソース) わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おから とうふ わかめ かまぼこ だし ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら ごま バター あぶら	こまつな たまねぎ だいこん しんたけのこ	665 28.2
27	金	○	八十八夜献立 フィッシュバーガー ベジタブルスープ まっちゃんずきソース	ぎゅうにゅう ホキ とりがら とんこつ あずき こなかんでん	まるパン こむぎこ バター パンこ じゃがいも でんぶん さとう あぶら	にんじん チンゲンサイ キャベツ はくさい たまねぎ	583 24.0
30	月	○	ごはん いわしのしょうがに ほうれんそうのごまあえ とうふとひじきのみそしる かつおでんぶ	ぎゅうにゅう いわし だし とうふ はなかつお ひじき みそ	こめ むぎ さとう ごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし ねぎ	599 26.4
31	火	○	チキンカレーライス パブリカいりサラダ びわ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	トマトかん にんじん あかきいろパブリカ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり りんご びわ ほしびどう キャベツ	670 20.7

\*食材料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10日(火)です。