



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 ジャーマンポテト 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 コッペパン こむぎこ じゃがいも ぱんこ あぶら ごま | 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 | ○ | ホットドッグ 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 | こめコバン 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 ほしぼどう 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。