

5月の献立表

平成29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	月	○	ごはん のりのつくだに ひじきいりあつやきたまご そらまめ なまあげのみそしる	たまご レンズまめ さばぶし(だし) なまあげ あかみそ しるみそ めひじき なまわかめ やきのり	こめ むぎ さとう サラダあぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ そらまめ ねぎ りょくとうもやし	576 25.0
2	火	○	ゆかりごはん やきししゃも くきわかめのきんぴら わふうワンタンスープ まっちゃんゼリー	ぶたにく さばぶし(だし) あずき ししゃも くきわかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ いりごま サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ	608 22.6
8	月	○	ちゅうかちまき <small>こどもの日こんだて</small> むしどりのBBQソース チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とりにく とんこつ こんぶ わかめ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	チンゲンサイ にんじん たけのこ しょうが グリーンピース ねぎ にんにく りんご えのきたけ セロリ(スープ用)	579 23.7
9	火	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのうまに とうふだんごじる <small>北海道の郷土料</small>	さけ しるみそ あぶらあげ さばぶし(だし) もめんどうふ とりももにく	こめ むぎ さとう さとう しらたまこ さといも バター サラダあぶら	ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん だいこん えのきたけ	621 27.3
10	水	○	ガーリックトースト キャベツサラダ ポトフ <small>2年生がむいてた グリーンピースを つかいます</small>	とりももにく とりがら(だし) とんこつ(だし) ウィナー いんげんまめ	しょくパン さとう じゃがいも バター サラダあぶら ごま	にんじん にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ	592 19.3
11	木	○	グリーンピースごはん おからハンバーグおろしソース ごめくじる	ぶたひきにく おから たまご さばぶし(だし) とりももにく あぶらあげ もめんどうふ こんぶ(だし)	こめ さとう でんぶん いりごま さとう サラダあぶら	にんじん こまつな グリーンピース たまねぎ だいこん しめじたけ しいたけ ねぎ キャベツ	618 28.0
12	金	○	ぶたキムチどん スイミータン あまなつ <small>ちゅうかちまき コーンスープ</small>	ぶたにく コチュジャン とりがら たまご	こめ むぎ さとう ぐずこ でんぶん ごまあぶら すりごま	にら ばんのうねぎ にんにく ねぎ たまねぎ キムチ クリームコーンかんづめ あまなつみかん	637 25.7
15	月		和風ピラフ パンサンスー いものこじる <small>はるさめサラ ダ</small>	とりにく とりささみ さばぶし(だし) ぶたにく あかみそ しるみそ もめんどうふ	こめ りょくとうはるさめ さとう いたこんやく さといも サラダあぶら バター ごまあぶら いりごま	にんじん たまねぎ れいとうグリーンピース きゅうり キャベツ もやし ごぼう ホールコーンかんづめ ねぎ	601 22.8
16	火		ハムカツバーガー 海藻サラダ ABCスープ	ロースハム ベーコン とりがら(だし) なまわかめ	まるパン はくりきこ パン粉 さとう じゃがいも ABCマカロニ バター あげあぶら ごまあぶら	にんじん パセリ キャベツ コーンかんづめ しめじたけ たまねぎ セロリ	609 24.0
17	水		まーぼーどうふどん もやしのしおナムル わかたまスープ	ぶたひきにく トウバンジャン テンメンジャン あかみそ もめんどうふ とんこつ(だし) たまご なまわかめ	こめ むぎ でんぶん さとう ぐずこ サラダあぶら ごまあぶら すりごま いりごま	にら にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ りょくとうもやし	656 27.8
18	木		ごはん あぶらあげのにくづめやき こまつなのおひたし みだくさんみそしる <small>旬の魚</small>	あぶらあげ とりひきにく たまご しるみそ もめんどうふ あかみそ さばぶし(だし) ダイスチーズ カットわかめ こんぶ(だし)	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	こまつな にんじん たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	632 26.5
19	金		さんさいおこわ かつおのこうみあげ いそあえ さわにわん <small>あげたイカにピーナツソースを和えます</small>	とりにく かつお さばぶし(だし) ぶたにく きざみのり こんぶ(だし) あげたイカにピーナツソースを和えます	こめ もちごめ さんおんどう でんぶん あげあぶら いりごま	ほうれんそう にんじん さやえんどう えのきたけ しょうが わらび(みずじ) しめじたけ れいとうグリーンピース にんにく りょくとうもやし ほししいたけ たけのこ だいこん	580 28.9
22	月	○	ごはん いかのカルントあげ ほうれんそうのごまあえ わかめのすましじる オレンジゼリー	いか さばぶし(だし) こんぶ(だし) なまわかめ こなかんてん	こめ むぎ でんぶん さとう あげあぶら ピーナツ すりごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが りょくとうもやし ねぎ オレンジジュース みかんかんづめ	613 23.1
23	火	○	チキンカレー じゃこいりサラダ びわ <small>旬の(だもの)</small>	とりももにく ちりめんじゃこ	こめ はくりきこ じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	トマトかんづめ にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり びわ	666 20.9
24	水	○	ごはん ホキのこうそうやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	ホキ とりひきにく あぶらあげ だいず さばぶし(だし) あかみそ しるみそ めひじき	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも オリーブゆ サラダあぶら	にんじん こまつな にんにく レモン しめじたけ	577 25.5
25	木	○	チャーハン スパイシーポテト かんとんスープ	たまご ロースハム ベーコン ぶたにく とりがら(だし) もめんどうふ	こめ じゃがいも でんぶん サラダあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい セロリ	601 22.6
26	金	○	練馬スパゲティ コーンサラダ	オイルツナかん パールアガー	スパゲティ さとう オリーブゆ サラダあぶら	にんじん だいこん キャベツ きゅうり れいとうホールコーン	64.9 22.9
29	月	○	バターロール ラザニア まめまめサラダ ベジタブルスープ	ぶたひきにく だいずいんげんまめ あおだいず レンズまめ とりがら(だし) とんこつ(だし) ベーコン チーズ	バターロール リボンマカロニ はくりきこ さとう バター サラダあぶら	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ しょうが マッシュルームかんづめ しめじたけ ホールコーンかんづめ だいずもやし	680 27.8
30	火	○	ごもくごはん じゃがもち たまごとじスープ	とりももにく あぶらあげ さばぶし(だし) たまご カットわかめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん サラダあぶら	にんじん ほうれんそう ごぼう ほししいたけ たけのこ キャベツ ねぎ りょくとうもやし	587 18.6
31	水	○	あおだいずごはん ゆでやさいのゴマず こんさいのみそしる	あおだいず あかうお あぶらあげ さばぶし(だし) あぶらあげ あかみそ しるみそ こんぶ(だし) ちりめんじゃこ	こめ さとう でんぶん いりごま ごまあぶら ねりごま すりごま	こまつな にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ よくとうもやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	576 26.2

*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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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(水)です。

こんげつのもくひょう：しょくじのマナーを みにつけよう