

5月の献立表

平成30年4月27日
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 1食分 -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	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 八十八夜 こどもの日こんだて </div>							
2	水	○	ちゅうかおこわ にくくだいりやさいスープ まっチャゼリーあずきソース	やきぶた とんこつ ぶたひきにく たまご もめんどうふ あずき こなかんでん きゅうにゅう	こめ もちこめ でんぶん りょくとうはるさめ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけの こねぎ ホールコーン しょう が はくさい	605 23.5
7	月	○	さんさいごはん しんじゃがいものそぼろに ぶたにくとたまごのスープ	とりにく ぶたひきにくぶた にく もめんどうふ さばぶし たまご だしこんぶ きゅう にゅう	こめ さとう じゃがいも で んぶん こめあぶら	にんじん さやいんげん ほうれ んそう わらび えのきたけ ほ んしめじ グリンピース しょう が たまねぎ	625 25.5
8	火	○	しらすごはん にくどうふ きやべつのみそしる	ぶたにく もめんどうふ さばぶ し あぶらあげ あかみそ しろ みそ だしこんぶ しらすばし たきこみわかめ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん しろいりごま こめあぶら	にんじん こまつな にんにく ねぎ たまねぎ ぶなしめじ だい いこん キャベツ	608 25.2
9	水	○	フィッシュバーガー かいそうサラダ コーンポタージュ	ホキ ベーコン とりガラ ぎゅうにゅう わかめ きゅう にゅう なまクリーム	パン こむぎこ かんそうパン こさとう あげあぶら ごまあ ぶら こめあぶら パター	にんじん パセリ キャベツ きゅうり りょくとうもやし た まねぎ クリームコーンかんづ め ホールコーンかんづめ	617 26.0
10	木	○	ごはん そらまめ ひきにくとビーフのいために わふうミートボールスープ	ぶたひきにく さばぶし たま ご あかみそ しろみそ もめん どうふ きゅうにゅう	こめ むぎ ビーフン さんお んどう でんぶん こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しょう が にんにく えのきたけ たま ねぎ ねぎ そらまめ だいこん キャベツ	615 25.7
11	金	○	コーンいりちゅうごくちやめし どうぶシューマイ かんとんスープ	ぶたひきにく だいず しほりど うぶ ぶたにく とりガラ もめ んどうふ きゅうにゅう	こめ しょうがいかわ でんぶん ごまあぶら しろいりごま こめ あぶら	パセリ にんじん チンゲンサイ ホールコーン しょうが たまね ぎ グリンピース ほししいたけ たけのこ キャベツ セロリ	603 22.9
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 東京都の郷土料理 </div>							
14	月		ぶかがわめし じゃがいものきんぴら なまあげのみそしる	あさり さつまあげ さばぶし なまあげ あかみそ しろみそ きゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さとう じゃが いも つきこんにやく こめあぶ ら しろいりごま	にんじん さやえんどう さやい んげん ごぼう しょうが たま ねぎ ねぎ	609 23.6
15	火	○	グリーンピースごはん おからハンバーグあるしソース ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	ぶたひきにく おから たまご さばぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも しろ いりごま こめあぶら しろす りごま	ほうれんそう にんじん なら グリンピース たまねぎ だいこ ん りょくとうもやし	630 26.2
16	水		きつねごはん やしししゃも ごまみそあえ ワンタンスープ	あぶらあげ しろみそ ぶたにく とんこつ きゅうにゅう ししゃも わかめ	こめ むぎ さとう ワンタン のかわ こめあぶら しろすり ごま ごまあぶら	さやいんげん ほうれんそう に んじん きゅうり キャベツ は くさい セロリー ねぎ りょく とうもやし	595 23.9
17	木		バーベキューポークパン マカロニツナサラダ トマトスープ	ぶたにく オイルツナかんづ め とりにく とりガラ ぎゅうにゅう	セサミパン ツイストマカロ ニ さとう でんぶん こめあぶ ら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん トマト キャベツ きゅうり ホールコーン たま ねぎ レタス	598 26.1
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 食育の日こんだて </div>							
18	金		ごはん かつおのこうみあげ かわりにびたし ごもくじる	かつお こおりどうぶ あぶら あげ さばぶし とりにく もめ んどうふ きゅうにゅう だし こんぶ	こめ むぎ でんぶん つきこ んにやく さとう あげあぶら	こまつな にんじん しょうが にんにく ほししいたけ だいこ ん ぶなしめじ ねぎ はくさい	626 30.0
21	月		ごもくうまにどん みたくさんみそしる	ぶたにく いか むきえび うずらのたまご かまぼこ あぶらあげ もめんどうふ しろ みそ あかみそ さばぶし ぎゅうにゅう わかめ だしこ んぶ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら ごま あぶら	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん りょくとうもやし	649 29.8
22	火		スパゲティ ミートソース キャベツサラダ	ぶたひきにく だいず ベーコン こなチーズ きゅうにゅう	スパゲティ さとう オリーブオ イル こめあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルームかん づめ キャベツ きゅうり	690 26.5
23	水		ごはん アジのあまぎソースかけ もやしのおかかあえ けんちんじる	アジ さばぶし とりにく もめんどうふ きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう こんにやく さといも あげあぶ ら ごまあぶら こめあぶら	にんじん りょくとうもやし こ ぼう だいこん ねぎ	588 24.6
24	木		中華風 野菜の味噌炒め ごはん ジャージャーウフ チンゲンサイのスープ	あかからみそ トウバンジャン なまあげ ぶたにく とりにく とりガラ とんこつ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん こめあぶら あげあぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲンサイ しょ うが ほししいたけ にんにく ねぎ キャベツ セロリ	661 27.5
25	金		カレーライス ひじきのマリネ オレンジゼリー	ぶたにく ロースハム きゅう にゅう ひじき こなかんでん	こめ じゃがいも こむぎこ さとう こめあぶら パター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり オレンジジュース	709 19.7
28	月		ごはん さけのチャンチャンやき きりぼしだいこんのうまに どうぶだんごじる	さけ しろみそ あぶらあげ さばぶし もめんどうふ とり にく きゅうにゅう	こめ むぎ さとう しらすたま ご さといも パター こめあぶ ら	ピーマン にんじん こまつな キャベツ たまねぎ きりぼしし だいこん だいこん えのきたけ	623 27.4
29	火	○	シナモントースト アスパラのクリームシチュー まめめサラダ	とりにく とりガラ むきえ び いんげんまめ あおだいず レンズまめ きゅうにゅう	しょくパン グラニューと う シェルマカロニ じゃがい も こむぎこ さとう バター こめあぶら	にんじん グリーンアスパラガ ス マッシュルームかんづめ た まねぎ だいずもやし	648 23.0
30	水		こんぶごはん あつやきたまご どうぶのみそしる	とりにく あぶらあげ ぶたひき にく たまご ひよこまめ さ ばぶし もめんどうふ あかみそ しろみそ きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら	にんじん パセリ こまつな ほ ししいたけ たまねぎ ねぎ	607 28.0
31	木		ツナとどうぶのそぼろどん だいこんのみそしる メロン	おしどうぶ こおりどうぶ オ イルツナかんづめ たまご さ ばぶし あかみそ しろみそ く きわかめ きざみのり きゅう にゅう	こめ むぎ さとう こめあぶら	にんじん ほうれんそう こまつ な だいこん ねぎ メロン	614 25.0

*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。

5月から、給食費の引き落としが始まります。1回目は5月10日です。
よろしく願っています。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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