

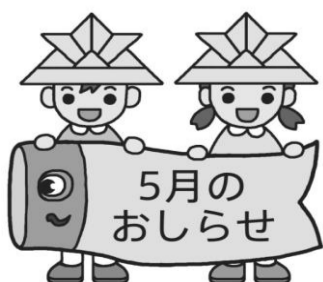
5月のこんだて

平成 26 年

練馬区立上石神井北小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー/日	たんぱく質/日	
1	木		*まるパン *ポテトコロッケ *スライスきゅうり *ジュリエンスープ	ぶたひきにく、★たまご、ベーコン、牛乳	丸パン、じゃがいも、☆こむぎこ、☆パン粉、あぶら	にんじん、たまねぎ、きゅうり、にんにく、キャベツ、セロリー	668	24.2	
2	金		*ちらしずし *めばるの照り焼き *沢煮椀	とりにく、あぶらあげ、★えび、★たまご、めばる、かまぼこ、★とうふ、牛乳、きざみのり	こめ、もちごめ、さんおんとう、ざらめ、かたくりこ、あぶら、	にんじん、さやえんどう、こまつな、ほししいたけ、かんぴょう、れんこん、ねしろうが、だいこん、ねぎ	620	33.3	
7	水		*豚キムチ丼 *きやべつのあつさり和え *抹茶ゼリー	ぶたにく、あぶらあげ、みそ、牛乳、アガー、★調理用牛乳、★生クリーム	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、さとう、あぶら、★ごまあぶら、★ごま、★すりごま	にんじん、こまつな、にんにく、ねしろうが、たけのこ、たまねぎ、もやし、キムチづけ、キャベツ	697	23.3	
8	木		*千草うどん *竹輪の二色揚げ *華風きゅうり	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ、みそ、ちくわ、★たまご、牛乳、あおのり	うどん、☆こむぎこ、さんおんとう、あぶら、★ごま、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、きゅうり	611	28.5	
9	金		*はいがご飯 *のりの佃煮 *棒ぎょうざ *コーンポテトスープ	ぶたひきにく、のり、ベーコン、とりにく、★たまご、牛乳	はいがまい、☆ぎょうざのかわ、かたくりこ、じゃがいも、★ごまあぶら、あぶら	にら、にんじん、チンゲンツアイ、キャベツ、ねぎ、ほししいたけ、にんにく、ねしろうが、セロリー、たまねぎ、とうもろこし	677	26.1	
12	月		*わかめごはん *さんまのポーポー焼き *こづゆ(福島の郷土料理)	とりにく、さんま、★たまご、みそ、ほししいたけ、あぶらあげ、なると、牛乳、わかめ	はいがまい、☆パン粉、かたくりこ、さんおんとう、さといも、しらたき、☆まめふ	にんじん、こまつな、ねしろうが、ねぎ、だいこん、えのきたけ	655	31.5	
13	火		*はいがご飯 *かつお沢庵 *肉豆腐 *セミノールオレンジ	かつおぶし、ぶたにく、★やきどろ、牛乳	はいがまい、しらたき、☆くるまふ、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、たくわん、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、セミノール	675	32.5	
14	水		*焼きピロシキ *カレーポトフ *ココア豆	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、ウィンナーソーセージ、★いりだいず、牛乳、★スキムミルク	まるパン、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、さんおんとう、あぶら	にんじん、にんにく、ねしろうが、たまねぎ、ほししいたけ、キャベツ、セロリー	640	27.9	
15	木		*鶏ごぼろごはん *豆腐の田楽 *かぶのみそ汁	とりにく、あぶらあげ、★なまあげ、とりにく、テンメンジャン、さつまあげ、みそ、牛乳、わかめ	こめ、もちごめ、さんおんとう、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、さやいんげん、ごぼう、ほししいたけ、にんにく、たまねぎ、かぶ、まいたけ	615	25.8	
16	金		*青大豆ごはん *焼きししゃも *筑前煮 *河内晩柑	★あおだいず、とりにく、ちくわ、牛乳、こもちししゃも	こめ、もちごめ、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも、あぶら	にんじん、さやいんげん、ごぼう、たけのこ、ほししいたけ、かわちばんかん	650	29.8	
19	月		*ビビンバ *わんたんスープ *甘夏みかん	ぶたにく、あぶらあげ、テンメンジャン、ぶたひきにく、牛乳	こめ、おおむぎ、さんおんとう、☆わんたんのかわ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま、あぶら	にんじん、こまつな、にんにく、ねしろうが、ぜんまい、もやし、はくさい、なつみかん	661	29.5	
20	火		*昆布ごはん *いかしゅうまい *どさんこ汁(北海道の郷土料理)	とりにく、あぶらあげ、いか、ぶたひきにく、ぶたにく、みそ、牛乳、こんぶ	こめ、もちごめ、さんおんとう、かたくりこ、☆しゅうまいのかわ、じゃがいも、★ごまあぶら、あぶら、★バター	にんじん、さやいんげん、ほししいたけ、たまねぎ、ねしろうが、えのきたけ、キャベツ、コーン、ねぎ	680	31.7	
21	水		*ガーリックトースト *アスパラのクリーム煮 *小玉すいか	とりにく、牛乳、★調理用牛乳、★ピザチーズ	しょくパン、じゃがいも、☆こむぎこ、ソフトタイプマーガリン、あぶら、★バター	パセリ、にんじん、アスパラガス、にんにく、たまねぎ、セロリー、こだまいか	636	20.5	
22	木		*山吹ごはん *かつおの香味揚げ *五月汁	かつお、とりにく、あぶらあげ、牛乳	こめ、もちごめ、もちきび、☆こむぎこ、かたくりこ、さんおんとう、じゃがいも、あぶら	にんじん、こまつな、グリーンピース、ねしろうが、にんにく、パインかん、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	600	29.3	
23	金		*ビーンズカレーライス *福神漬 *パリパリサラダ	ぶたひきにく、ひよこまめ、牛乳、★こなチーズ	こめ、おおむぎ、☆こむぎこ、さんおんとう、☆ワンタンのかわ、★バター、あぶら、★バター	にんじん、トマト、にんにく、ねしろうが、セロリー、たまねぎ、りんご、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり	724	23.3	
26	月		*麻婆豆腐丼 *キャラメルポテト	★とうふ、みそ、ぶたひきにく、牛乳	こめ、おおむぎ、さんおんとう、かたくりこ、くずこ、さつまいも、★ごまあぶら、あぶら、★バター、★アーモンド	にんじん、にら、にんにく、ねぎ、ねしろうが、たけのこ、ほししいたけ	717	23.9	
27	火		*ご飯 *茎わかめの金平 *肉じゃが *河内晩柑	ぶたにく、牛乳、きわかめ	はいがまい、じゃがいも、しらたき、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま、あぶら	にんじん、さやいんげん、ねしろうが、たまねぎ、ほししいたけ、かわちばんかん	632	21.6	
28	水		*おろしスパゲティ *ミニトマト *オレンジスフレ	まぐろかんづめ、★たまご、牛乳、きざみのり、★クリームチーズ、★生クリーム	スパゲティ、さとう、グラニューとう、☆こむぎこ、あぶら	ミニトマト、だいこん、みかんかん	668	24.2	
29	木		*高菜ごはん *きびなごからあげ *太平燕(熊本の郷土料理)	あぶらあげ、ぶたにく、なると、★うずらたまご、いかげそ、★えび、牛乳、きびなご	こめ、もちごめ、かたくりこ、☆こむぎこ、はるさめ、★ごまあぶら、あぶら	たかなづけ、にんじん、チンゲンツアイ、ねしろうが、ねぎ、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、きくらげ	615	30.8	
30	金		*あんかけチャーハン *サイダージュレ	★たまご、ぶたにく、なると、★うずら卵、牛乳、アガー	こめ、おおむぎ、さんおんとう、くずこ、さとう、★ごまあぶら、あぶら	にんじん、チンゲンツアイ、ねしろうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、みかんかん、ナタデココ、レモン	640	19.7	
							上北小平均	654	26.9
							東京都平均	640	24.0

☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。
 ☆材料名に★印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



5月16日(金)に給食費の引き落としがあります。今回は2ヶ月分の引き落としです。ご注意ください。
2年生8610円、3・4年生9540円、5年生10274円、6年生9732円です。

前日までに郵便局口座の確認をよろしく願います。

※1年生と転入生は口座手続きの都合により、6月16日からの引き落としになります。