



平成28年5月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

★5月31日(火)は給食費の引き落とし日です。前日までに通帳の残金をご確認ください。

日	曜	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	栄養価		
						kcal	g	
2	月	*チャプチェ丼 *わかめスープ *まっちゃや豆	ぶたひきにく、とりにく、★とうふ、★だいず、★きなこ、★ぎゅうにゅう、わかめ、スキムミルク	はいがまい、おおむぎ、はるさめ、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、セロリー、なましいたけ	664	27.9	
6	金	*小平肉汁うどん *竹輪の磯部揚げ *パンナコッタ小平ブルーベリーソース 小平の郷土料理	ぶたにく、かまぼこ、★あぶらあげ、ちくわ、★たまご、★ぎゅうにゅう、あおのり、パルアガー、★なまクリーム	☆うどん、☆こむぎこ、しょうはくとう、くすこ、こめあぶら、グラニューとう	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ、ブルーベリー	685	29.5	
9	月	*ひじきご飯 *めばるの照り焼き *茎わかめのみそ汁	★だいずミート、★あぶらあげ、めばる、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき、くきわかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、こねぎ、まいたけ、しょうが、ねぎ	573	30.5	
10	火	*ゆかりご飯 *新じゃがのそぼろ煮 *おかかあえ *セミノールオレンジ	ぶたひきにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、くすこ、こめあぶら	ゆかり、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、セミノールオレンジ	604	20.6	
11	水	*黒焼きそばパン(東村山市のB級グルメ) *コーンポテト *ABCスープ	ぶたひきにく、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、あおのり	コッパン、☆ちゅうかめん、☆じゃがいも、☆ABCマカロニ、こめあぶら、★バター	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、コーン、セロリー	661	22.9	
12	木	*はいがごはん *四川豆腐 1年遠足 *野菜のナムル	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、くすこ、こめあぶら、★ごまあぶら ★ごま	にんじん、チンゲンツアイ、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし	599	24.4	
13	金	*はいがごはん *かつおでんぶ *蓮根しゅうまい *かきたま汁	かつおぶし、ぶたひきにく、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、☆ユウカワのかわ、でんぶ、★ごま、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツアイ、たまねぎ、れんこん、ほししいたけ、しょうが、ねぎ	625	29.9	
16	月	*あぶらふ井 宮城の郷土料理 6年移動教室 *キャベツのあっさりあえ *ずんだもち	とりにく、★たまご、かつおぶし、★とうふ、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	はいがまい、おおむぎ、★あぶらふ、さんおんとう、しらたまご、しょうはくとう、★ごま	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ、キャベツ	689	28.6	
17	火	*山吹ごはん 6年移動教室 *かつおの香味揚げ *豚汁	わかめ、かつお、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちきび、でんぶ、さんおんとう、こんにゃく、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、パイナップル、ごぼう、だいこん、ねぎ	645	33.7	
18	水	*はちみつレモン-toast 6年移動教室 *アスパラのクリーム煮 *ミニトマト	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	しょうパン、はちみつ、じゃがいも、☆こむぎこ、マーガリン、こめあぶら、★バター	にんじん、グリーンアスパラ、ミニトマト、レモン、にんにく、たまねぎ、セロリー	659	20.9	
19	木	*山菜おこわ 6年移動教室 *擬製豆腐 *五月汁	とりにく、とりひきにく、★とうふ、★たまご、★あぶらあげ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、こめあぶら	みつば、にんじん、こまつな、たけのこ、ぜんまい、わらび、たまねぎ、ほししいたけ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	582	27.4	
20	金	*コメッコハヤシライス *フレンチサラダ *カラオレンジ	ぶたにく、★とうにゅう、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、じゃがいも、さんおんとう、ざらめ、こめこ、こめあぶら	にんじん、トマトピューレ、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、コーン、きゅうり、カラオレンジ	651	20.5	
23	月	*ガーリックライス *インディアンポテト *サイダージュレ	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、パルアガー	はいがまい、じゃがいも、さんおんとう、しょうはくとう、★バター、オリーブオイル、こめあぶら、サイダー	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、コーン、パイナップル、みかん、アロエ、レモン	675	19.6	
24	火	*じゃこ菜飯 *つくね焼き *けんちん汁	とりひきにく、★だいずミート、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、おおむぎ、こめこパンコ、こめこ、さんおんとう、でんぶ、★ごまあぶら、こめあぶら	だいこん、にんじん、こまつな、れんこん、たまねぎ、しょうが、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	604	31.9	
25	水	*練馬スパゲティー *アスパラサラダ *練馬産甘夏スフレ	ツナフレーク、★たまご、★ぎゅうにゅう、のり、★クリームチーズ、★なまクリーム	☆スパゲティ、さんおんとう、☆こむぎこ、オリーブオイル、こめあぶら、マーマレード	グリーンアスパラ、だいこん、キャベツ、コーン、きゅうり、レモン	669	25.3	
26	木	*ビビンバ 5年移動教室 *ローペンタン *カラオレンジ	ぶたにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おおむぎ、さんおんとう、こめあぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、こまつな、チンゲンツアイ、にんにく、しょうが、ぜんまい、もやし、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、カラオレンジ	600	26.4	
27	金	*青大豆ご飯 5年移動教室 *魚とチーズの包み揚げ *沢煮椀	★あおだいず、サメ、とりにく、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、もちごめ、☆こむぎこ、☆はるまきのかわ、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、だいこん	617	30.9	
30	月	*わかめご飯 5年振替休日 *豆アジのから揚げ *五目すいとん	まめあじ、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おおむぎ、でんぶ、しらたまご、☆こむぎこ、こめあぶら	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	601	24.6	
31	火	*ビーンズカレーライス *揚げじゃがサラダ *小玉すいか	ぶたひきにく、ひよこまめ、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おおむぎ、☆こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、★バター、こめあぶら	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こたますいか	731	23.0	
						5月の平均	639	26.2

☆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。

献立表の★マークのついた食品は本校のアレルギー児童のアレルゲン食品です。



5月31日(火)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。

1年6468円、2年8134円、3・4年9036円、5年9461円、6年9190円

上記の金額と手数料10円が必要です。前日までに銀行口座の確認をよろしくお願いいたします。