



平成30年5月のこんだて

練馬区立上石神井北小学校

★5月31日(木)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	
1	火	*チャブチェ井 *五月汁 5月2日の八十八夜にちなんで	ぶたひきにく、★あぶらあげ、かまぼこ、★だいた、★きなこ、★ぎゅうにゅう、スキムミルク	はいがまい、おむぎ、はるさめ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、たけのこ、ねぎ、セロリー、だいこん、えのきたけ	663	28.1	
2	水	*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、パールアガー	はいがまい、じゃがいも、さんおんとう、こんにやく、★バター、オリーブオイル、こめあぶら	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、コーン、おうとう、りんご、みかん、レモン	658	19.1	
7	月	*はいがごはん *かつおでんぶ *鯖の文化干し *五目すいとん	かつおぶし、さば、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、しらたまこ、☆こむぎこ、★ごま、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	708	30.0	
8	火	*山菜おこわ *擬製豆腐 *かぶのみそ汁	とりにく、とりひきにく、★とうふ、★たまご、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、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、みつば、たけのこ、ぜんまい、わらび、たまねぎ、ほししいたけ、かぶ、まいたけ	603	28.7	
9	水	*肉汁うどん *竹輪の二色揚げ *ココアプリン	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、アガー、★なまクリーム	☆うどん、☆こむぎこ、さとう、こめあぶら	にんじん、こまつな、ほししいたけ、ねぎ	675	30.3	
10	木	*深川飯 *とびうお餃子 *東京ウドのみそ汁	★あぶらあげ、あさり、とびうお、とりにく、★とうふ、みそ、★たまご、★ぎゅうにゅう、のり	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぶん、☆ぎょうざのかわ、★ごまあぶら、こめあぶら	にら、にんじん、こまつな、ごぼう、ほししいたけ、しょうが、キャベツ、ねぎ、にんにく、うど、まいたけ	595	27.4	
11	金	*ポークカレーライス *キャベツのあっさりあえ *セミノールオレンジ	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、じゃがいも、☆こむぎこ、ざらめ、さんおんとう、こめあぶら、★バター、★ごま	にんじん、トマト、こまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、りんご、キャベツ、セミノールオレンジ	697	20.6	
14	月	*青大豆ご飯 *豆腐の田楽 *荖わかめのみそ汁	★あおだいず、★なまあげ、とりひきにく、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、きわかめ	はいがまい、もちごめ、さんおんとう、でんぶん、じゃがいも、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にんにく、たまねぎ、しょうが、ねぎ	594	28.3	
15	火	*あぶらふ井 *かぶの浅漬け *ずんだもち	とりにく、★たまご、★とうふ、★ぎゅうにゅう、しおこんぶ、★なまクリーム	はいがまい、おむぎ、☆あぶらふ、さんおんとう、しらたまこ	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ、かぶ、えだまめ	658	27.3	
16	水	*わかめご飯 *松風焼き *けんちん汁	とりひきにく、ぶたひきにく、★だいた、みそ、とりにく、★あぶらあげ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、わかめ	はいがまい、おむぎ、こめこパンコ、さんおんとう、★ごま、こめあぶら	にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	621	30.2	
17	木	*はちみつレモン toast *アスパラのクリームに *きゅうりのオイル漬け	ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ、★なまクリーム	しよくパン、はちみつ、じゃがいも、☆こむぎこ、さんおんとう、マーガリン、★バター、こめあぶら、オリーブオイル	にんじん、グリーンアスパラガス、レモン、たまねぎ、セロリー、きゅうり、にんにく	689	21.6	
18	金	*高菜ごはん *きびなごの唐揚げ *太平燕 *カラオレンジ	ぶたひきにく、ぶたにく、なると、★うずらたまご、★いか、★えび、★ぎゅうにゅう、きびなご	はいがまい、もちごめ、でんぶん、はるさめ、★ごまあぶら、こめあぶら	たかなづけ、にんじん、チンゲンツアイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、もやし、カラオレンジ	612	23.7	
21	月	*ハンガリアンライス *揚げじゃがサラダ *沖縄パイナップル	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう、★チーズ	はいがまい、おむぎ、ざらめ、☆こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら、★バター	にんじん、トマトピューレ、ピーマン、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、きゅうり、パインアップル	724	21.1	
22	火	*大根菜飯 *ツナバーグ *沢煮椀	まぐろ、とりひきにく、とうふ、みそ、とりにく、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、しらすぼし	はいがまい、こめこパンコ、でんぶん、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、ねぎ、だいこんのは	591	34.2	
23	水	*ゆかりご飯 *肉じゃが *グリーンアスパラのおかか和え	ぶたにく、かつおぶし、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、しらたき、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、さやいんげん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、ほししいたけ	580	20.7	
24	木	*コムチェン *サモサ *レンズ豆のスープ	ぶたひきにく、★えび、★たまご、ベーコン、とりにく、レンズまめ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、さんおんとう、じゃがいも、☆こむぎこ、☆ぎょうざのかわ、★ごまあぶら、こめあぶら	はねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、セロリー、キャベツ	682	27.7	
25	金	*メロンパン *カレーポトフ *もやしサラダ	★たまご、ベーコン、とりにく、ウィンナー、★ぎゅうにゅう	まるパン、さとう、☆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、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、レモン	593	22.5	
26	土	*マーボー豆腐丼 *加刺ジャコサラダ *河内晩柑	ぶたひきにく、みそ、★とうふ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	はいがまい、おむぎ、さんおんとう、くずこ、こめあぶら、★ごまあぶら	にんじん、にら、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、にんにく、ねぎ、きゅうり、だいこん、かわちばんかん	614	23.9	
29	火	*ビビンバ *ローペンタン *冷凍みかん	ぶたにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	はいがまい、おむぎ、さんおんとう、★ごまあぶら、★ごま、こめあぶら	にんじん、こまつな、ぜんまい、チンゲンツアイ、もやし、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、みかん	614	26.1	
30	水	*練馬スパゲティー *イタリアンサラダ *オレンジスフレ	まぐろ、★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、オリーブオイル、さんおんとう、☆こむぎこ、グラニューとう、こめあぶら	にんじん、あかピーマン、だいこん、キャベツ、コーン、にんにく、みかん	668	23.7	
31	木	*きびごはん *かつおの香味揚げ *豚汁	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、もちぎび、でんぶん、さんおんとう、こんにやく、じゃがいも、こめあぶら	にんじん、しょうが、にんにく、パイン、ごぼう、だいこん、ねぎ	626	33.1	
						5月の平均	641	26.1

☆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(木) に給食費と教材費の引き落としがあります。金額は後日お知らせします。前日までにゆうちょ口座の確認をよろしくお願いいたします。