

日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食塩相当量 (g)	
		たんずいけいぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い				
3 (月)	旬：そらまめ はいがごはん	つくねやき ゆでそらまめ やさいたつぷりみそしる	こめパンこ でんぶん さとう じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) こめあぶら	とりひきにく だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが そらまめ ごぼう だいこん	563	16.8	1.9
4 (火)	はいがごはん	★ちくさやき ごもくまめ かんぴょうのみそしる	こめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりひきにく ★たまご とりにく だいず とうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ ほししいたけ れんこん かんぴょう たまねぎ しめじ ごんにやく	598	18.1	1.9
5 (水)	練馬区一斉給食 (キャベツ) スパゲティ アマトリチャーナ	ねりまるキャベツのサラダ ねりまるキャベキ	スパゲティ さとう こむぎこ	オリーブゆ こめあぶら	ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	630	12.4	1.7
6 (木)	ごまごはん	さけのしおやき えのきのばいにくあえ まいたけのみそしる	こめ さとう じゃがいも	しろごま ごまあぶら	さけ みそ あぶらあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ えのきたけ きゅうり ねりうめ たまねぎ ねぎ まいたけ	549	19.4	1.8
7 (金)	かみかみランチ とりごぼうごはん	★きびなごのからあげ ★かみかみあえ けんちんじる	こめ さとう でんぶん さといも	こめあぶら ごまあぶら	とりにく ★するめいか とうふ	★ぎゅうにゅう ★きびなご	にんじん ごまつな	ごぼう しょうが だいこん きゅうり ほししいたけ ねぎ	551	17.7	2.1
10 (月)	入梅 うめひじきごはん	★あんかけたまごやき いわしのつみれじる	こめ さとう でんぶん	しろごま こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	とりひきにく ★たまご いわし とうふ みそ	ひじき ★ぎゅうにゅう	にんじん	うめぼし たまねぎ きりほしだいこん ねぎ えのきたけ しょうが だいこん ごんにやく	551	17.5	2.0
11 (火)	やきとりどん	からしあえ ぶどうゼリー	こめ さとう でんぶん	こめあぶら	とりもも	★ぎゅうにゅう アガー	ごまつな にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ えのきたけ ぶどうジュース	582	15.1	1.4
12 (水)	★はちみつレモントースト	チリコンカン やさいのソテー	★しょくパン はちみつ じゃがいも さとう こむぎこ	★バター こめあぶら	ぶたひきにく ひよこまめ きんときまめ だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん トマトピューレ ほうれんそう	レモン にんにく たまねぎ セロリー コーン キャベツ	585	16.4	2.1
13 (木)	郷土料理～高知県～ かつおめし	じゃがいものとさに にらのみそしる	こめ さとう じゃがいも きびぎとう	こめあぶら	かつお ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ	578	18.7	2.2
14 (金)	★ちゅうかどん	★かきたまビーフンスープ	こめ さとう でんぶん ビーフン	こめあぶら ごまあぶら	ぶたにく ★いか かまぼこ とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ キャベツ	582	17.1	2.0
17 (月)	チキンカレーライス	りんごドレッシングサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	627	12.1	1.6
18 (火)	開校お祝い給食 ちらしずし	しんじゆだんご おいわいさわにわん	こめ きび さとう でんぶん もちごめ	こめあぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ぶたひきにく だいず かまぼこ なると	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	かんぴょう ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ だいこん	596	15.6	2.2
19 (水)	食育の日給食 はいがごはん	★まぐろとチーズのつつみあげ ひじきのにも とうがんのみそしる	こめ こむぎこ はるまきのかわ ごんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	かじき ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ひじき わかめ	にんじん	しょうが えだまめ とうがん えのきたけ	566	16.0	1.9
20 (木)	開校記念日										
21 (金)	ALTコラボランチ～イギリス～ ★ミルクコッペパン	フィッシュアンドチップス やさいスープ こうちやケーキ	★ミルクパン じゃがいも かたくりこ さとう こむぎこ	こめあぶら	ホキ ベーコン とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	632	14.9	2.3
24 (月)	★えびピラフ	★ごまつなのクリームスープ セサミケーキ	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら しろすりごま しろごま	★えび ベーコン とりにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ コーン	644	13.7	1.6
25 (火)	みそラーメン	ジャンボぎょうざ れいとうみかん	ちゅうかめん でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	ごまあぶら こめあぶら	みそ ぶたひきにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン ちやし きくらげ みかん	610	17.2	1.8
26 (水)	はいがごはん	かんこくふうにくじゃが はるさめのいためもの	こめ しらたき じゃがいも さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら しろごま	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ ちやし えのきたけ	601	14.6	1.8
27 (木)	むぎごはん	ぎんさわらのねぎみそやき はくさいのごますあえ ごじる	こめ むぎ でんぶん さとう	ごまあぶら しろすりごま	ぎんさわら みそ とうふ あぶらあげ とうにゅう だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ はくさい ちやし きゅうり だいこん	541	19.3	2.0
28 (金)	夏越の祓 とりそぼろどん	だいこんのみそしる ★みなづきふうミルクゼリー	こめ さとう あまなっとう	こめあぶら しろごま	とりひきにく だいず こうやどうふ とうふ みそ とうにゅう	★ぎゅうにゅう アガー	ごまつな	しょうが だいこん えのきたけ	617	16.9	1.7

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

※ 表示している栄養価は中学年のものです。中学年を基準に低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

## ～今月の産直食材～

- ・七分つき米 … 埼玉県行田市
- ・ねり丸キャベツ … 練馬区

※その他、収穫状況に応じて、練馬区石神井 加藤農園の野菜を使用することがあります。

6月1日～14日の読書時間に合わせて「おはなし給食」をします。

右の印が、目印です。当日のランチタイムで紹介いたします♪

