

5月 献立表

平成 30 年度

練馬区立大泉北小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	火	○	そばろご飯 ピリ辛こんにゃく炒め 五色汁 抹茶ケーキ 八十八夜献立	鶏肉 木綿豆腐 ★たまご ★調理用牛乳 ★牛乳	米 もち米 上白糖 突きこんにゃく 薄力粉 油 ごま油 ★白ごま ★有塩バター	にんじん さやいんげん こまつな しょうが グリーンピース だいこん だけのこ えのきだけ ほんしめじ	674 23.0
2	水	○	中華おこわ 中華和え 卵スープ こどもの日献立	★焼き豚 干し貝柱 油揚げ 鶏肉 ★蒸しわかめ ★たまご わかめ ★牛乳	米 もち米 じゃがいも かたくり粉 油 ごま油 ★白ごま	にんじん チンゲンツァイ しょうが だけのこ 干し椎茸 もやし にんにく 玉葱	564 21.8
7	月	○	四川豆腐丼 中華ポテト	★豚肉 木綿豆腐 ★ロースハム ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 油 ごま油 ★ごま	にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 えだまめ	624 22.3
8	火	○	ご飯 鮭のごまつけ焼き 五目豆 大根と油揚げの味噌汁	★鮭 鶏肉 大豆 削り節 油揚げ 米みそ こんぶ ★牛乳	米 上白糖 ★白ごま ★黒ごま 油	にんじん こまつな しょうが れんこん ごぼう 玉葱 だいこん	600 29.4
9	水	○	ご飯 千草焼き 切干大根のふくめ煮 若竹汁	鶏肉 ★たまご 油揚げ 削り節 鶏肉 わかめ ★牛乳	米 上白糖 油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 玉葱 グリーンピース 切干しだいこん だけのこ ねぎ	611 26.2
10	木	○	ナン ドライカレー キャラメルポテト	★豚肉 大豆 ★粉チーズ ★調理用牛乳 ★牛乳	★ナン 米粉 じゃがいも 上白糖 揚げ油 ★有塩バター	にんじん トマトピューレ しょうが にんにく セロリー 玉葱 グリーンピース	640 21.2
11	金	○	チンジャオロース丼 マロニーのスープ	★豚肉 鶏肉 ほたてがし ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 マロニー 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが だけのこ 玉葱 干し椎茸 セロリー はくさい	603 22.0
14	月	○	ご飯 ししゃものピリ辛焼き 野菜の煮びたし 根菜のごま汁	★さつま揚げ 粉かつお 米みそ ★ししゃも ★牛乳	米 上白糖 じゃがいも ★白ごま	こまつな にんじん しょうが にんにく キャベツ ごぼう れんこん だいこん ねぎ	553 24.2
15	火	○	山菜おこわ 豆腐の味噌汁 きのこのすまし汁	鶏肉 油揚げ 生揚げ 米みそ こんぶ わかめ ★牛乳	米 もち米 上白糖 かたくり粉 ごま油 油 ★白ごま	にんじん わらび ぜんまい だけのこ にんにく ねぎ えのきだけ ほんしめじ	570 23.3
16	水	○	ご飯 鯉とじゃが芋の東煮 大根の甘酢 豆腐の味噌汁	かつお 削り節 油揚げ 木綿豆腐 米みそ ★牛乳	米 かたくり粉 じゃがいも 上白糖 揚げ油 ★白ごま	こまつな しょうが だいこん 玉葱 ねぎ	616 26.4
17	木	○	食パン 手作りみかんジャム 鶏肉のバーベキューソース ミネストローネ	鶏肉 ★牛乳	★食パン 上白糖 コーンスターチ はちみつ じゃがいも マカロニ オリーブ油	にんじん トマト缶詰 トマトペースト みかん缶詰 みかんジュース しょうが りんご 玉葱 にんにく キャベツ	549 24.8
18	金	○	タコライス もずくスープ パインゼリー 食育の日献立～沖縄県の料理～	★豚肉 大豆 木綿豆腐 ★ダイスチーズ 沖縄もずく 粉寒天 ★牛乳	米 米粒麦 かたくり粉 上白糖 油	にんじん トマト缶詰 青ピーマン にんにく 玉葱 キャベツ しょうが えのきだけ ねぎ パインジュース	646 24.6
21	月	○	コメッコハヤシライス アスパラのソテー	★豚肉 豆乳 ★ベーコン ★牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 中ざら糖 米粉 油	にんじん トマトピューレ アスパラガス しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース ホールコーン	662 21.6
22	火	○	豚キムチ丼 きくらげのスープ	★豚肉 油揚げ 米みそ コチュジャン 鶏肉 ★牛乳	米 米粒麦 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 もやし キムチ漬 セロリー 干し椎茸 だけのこ だいこん きくらげ	595 21.5
23	水	○	ご飯 わかめの炒り煮 鯖の文化干し 味噌仕立てけんちん汁	★さばの文化干し 削り節 生揚げ 米みそ カットわかめ ★牛乳	米 上白糖 さいの目こんにゃく じゃがいも ★白ごま ごま油	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	653 25.8
24	木	○	チャーチャー麺 おかしなおかしな目玉焼き	★豚肉 大豆 米みそ 豆乳 粉寒天 ★牛乳	★蒸し中華めん かたくり粉 上白糖 油 ★白ごま ごま油	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 だけのこ 玉葱 ねぎ 黄桃缶詰	686 26.7
25	金	○	麦ご飯 ソースかつ ゆでキャベツ 紅白すまし汁 運動会応援献立	★豚肉 削り節 木綿豆腐 ★あらはんぺん ★牛乳	米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖	にんじん こまつな キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	622 24.5
29	火	○	麦ご飯 のりの佃煮 新じゃが芋のそばろ煮 野菜菜のごま炒め	★豚肉 大豆 削り節 粉かつお 焼きのり ★牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 上白糖 かたくり粉 油 ごま油 ★白ごま	にんじん さやいんげん のざわな しょうが 玉葱 りょくとうもやし	580 21.2
30	水	○	ひじきご飯 華風きゅうり トビウオのつみれ汁	鶏肉 油揚げ 削り節 とびうおのミンチ ★すけとうだら 米みそ 木綿豆腐 ひじき ★牛乳	もち米 米 上白糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん こまつな グリーンピース きゅうり だいこん しょうが ねぎ はくさい	544 23.1
31	木	○	ガーリックトースト チリコンカン コーンポテト	大豆 ★ベーコン ★豚肉 ★牛乳	★ソフトフランス かたくり粉 じゃがいも ソフトタイプマーガリン 油	にんじん トマト缶詰 にんにく 玉葱 ホールコーン	689 29.1

*納入の都合により献立内容が変更となる場合があります。

★がついている食材はアレルギー対応をしている食材です。