

5月の献立表

平成28年度 練馬区立南が丘小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				赤:血や肉、骨や歯を作る	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	
1	月			かいこうきねんび ★開校記念日★			
2	火	○	①お赤飯 ②鶏の照り焼き ③すまし汁 (◎1日(月)開校記念日)	牛乳 ①ささげ ②鶏肉 ③(かつお節 昆布)	①(ごはん)こめ もち米 ①ごま ②上白糖 ③焼きふ	②生姜 ③にんじん 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ	588 25
	祝			けんぽうきねん ひ ★憲法記念日★			
	祝			ひ ★みどりの日★			
	祝			ひ ★こどもの日★			
8	月	○	①練馬スパゲティ ②アスパラサラダ ③アセロラゼリー	牛乳 ①(具)ツナ 焼きのり ③パルアガー(ゲル化剤)	①(麵)スパゲティ オリーブ油 ①上白糖 ②上白糖 米ぬか油 ③上白糖	①大根 ②グリーンアスパラガス キャベツ レモン(果汁) 玉ねぎ にんじん ③アセロラジュース	639 23.3
9	火	○	①コッペパン ②マカロニグラタン ③ジュリエンスープ	牛乳 ①(具)鶏肉 油揚げ ②ベーコン 鶏肉 調理乳 生クリーム 粉チーズ ③ベーコン (鶏ガラ)	①コッペパン ②米ぬか油 有塩バター マカロニ 薄力粉 パン粉 ③米ぬか油	②にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム缶 ③にんじん 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ	632 22.4
10	水	○	①たけのこごはん ②鯖の文化干し ③野菜椀	牛乳 ①油揚げ 焼きのり ②鯖(さば) ③(かつお節 昆布)	①(ごはん)こめ ①上白糖	①新たけのこ にんじん ③にんじん 大根 えのきだけ 小松菜	608 24.7
11	木	○	①ごはん ②プルコギ ③韓国トックスープ	牛乳 ②豚肉 コチュジャン ③(鶏ガラ)	①こめ ②上白糖 米ぬか油 かたくり粉 ごま油 ごま かき油 ③米ぬか油 トック ごま油 ごま	②にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし たら 青ピーマン 赤ピーマン ③にんじん たけのこ にんにく 生姜 小松菜 ねぎ	668 23.5
12	金	○	①旨煮丼 ②春雨スープ ③フライドポテト★1	牛乳 ①豚肉 (鶏ガラ) ②鶏肉 豆腐 (鶏ガラ)	①(ごはん)こめ ①くず粉 かき油 米ぬか油 ごま油 ②米ぬか油 ごま油③じゃがいも ③(揚げ油)米白絞油(①回目)	①にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 青梗菜 ②にんにく 生姜 にんじん ねぎ ほんしめじ 青梗菜 白菜	659 22.4
15	月	○	①深川めし ②きゅうりの香り漬け ③みそけんちん汁	牛乳 ①あさり 油揚げ ③鶏肉 豆腐 みそ (かつお節)	①こめ ①上白糖 米ぬか油 ③こんにやく じゃがいも 米ぬか油	①生姜 にんじん ②きゅうり 生姜 ③ごぼう にんじん 大根 ねぎ	606 24.3
16	火	○	①エッグトーストサンド ②野菜たっぷりマトスープ③清美オレンジ(1/4)	牛乳 ①たまご 調理乳 ピザチーズ ②ベーコン 鶏肉 いんげん豆	①(パン)食パン ①有塩バター マヨネーズ ②じゃがいも 上白糖 米ぬか油 ③上白糖	②にんにく にんじん 玉ねぎ トマト缶 ③清美オレンジ	707 26.8
17	水	○	①ごはん ②鶏肉の凍り豆腐の卵とじ ③千草和え	牛乳 ②鶏肉 凍り豆腐 たまご (かつお節)	①こめ ②こんにやく 上白糖 ③ごま油	②にんじん たけのこ 玉ねぎ グリーンピース ③小松菜 もやし えのきだけ	604 26.6
18	木	○	①ドライカレーライス ②コールスローサラダ	牛乳 ①豚肉 大豆 (鶏ガラ)	①(ごはん)こめ ①米ぬか油 薄力粉 ②上白糖 米ぬか油	①にんにく 玉ねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム缶 グリンピース ②キャベツ にんじん とうもろこし缶 玉ねぎ	672 24.6
19	金	○	①かおりごはん ②いかのチリソース★2 ③五目汁	牛乳 ②いか ③豚肉 豆腐 (かつお節)	①こめ ②かたくり粉 ごま油 上白糖 ②(揚げ油)米白絞油(②回目)	①青じそ ②生姜 にんにく ねぎ ③にんじん 大根 えのきだけ 白菜 ねぎ 小松菜	642 26.7
22	月	○	①ひじきごはん ②焼きししゃも ③かきたま汁	牛乳 ①鶏肉 油揚げ ひじき ②ししゃも ③豚肉 豆腐 たまご (かつお節)	①(ごはん)こめ ①こんにやく 上白糖 米ぬか油 ③かたくり粉	①にんじん ③にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸	628 32.3
23	火	○	①ごはん ②厚揚げの煮物 ③もやしの磯和え	牛乳 ①生揚げ 鶏肉 (かつお節) ③焼きのり	①こめ ②上白糖 くず粉 かたくり粉 米ぬか油	②玉ねぎ にんじん グリンピース ③もやし にんじん 小松菜	587 23.9
24	水	○	①ごはん ②豚の生姜焼き ③わかめサラダ	牛乳 ②豚肉 ③わかめ	①こめ ②ごま 米ぬか油 上白糖 ③ごま油 ごま 上白糖	②生姜 にんじん 玉ねぎ ほんしめじ たら ③もやし キャベツ とうもろこし缶	591 23.2
25	木	○	①ごはん ②鮭のちゃんちゃん焼き ③吉野汁	牛乳 ②鮭(さけ) 甘みそ ③鶏肉 油揚げ 豆腐 (かつお節)	①こめ ②上白糖 有塩バター ③かたくり粉 くず粉	②キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし とうもろこし缶 青ピーマン ほんしめじ ③にんじん 大根 えのきだけ ねぎ 小松菜	610 29.4
26	金	○	①みそラーメン ②コーンバター ③お菓子な目玉焼き	牛乳 ①みそ テイメイジャン 豚肉 ③粉寒天 調理乳	①(麵)蒸し中華麺 ①ごま油 練りごま 米ぬか油 ②有塩バター ③上白糖	①にんにく 生姜 にんじん もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ たら ②とうもろこし缶 ③黄桃缶	681 25.4
29	月			うんどうかい ふりかえきゅうじつ ★運動会の振替休日★			
30	火	○	①チャーハン ②五目スープ ③プチトマト	牛乳 ①焼き豚 ②鶏肉 ベーコン 豆腐 (鶏ガラ)	①こめ ①かき油 ごま油 ②かたくり粉	①にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 にんじん グリンピース ②にんじん 大根 ほんしめじ 白菜 ねぎ 青梗菜 ③ミニトマト	606 23.5
31	水	○	①ショートニングパン②白身魚のフライ★3 ③ポイルキャベツ ④洋風あっさりスープ	牛乳 ②ホキ(魚) たまご ④鶏肉 (鶏ガラ)	①(パン)ショートニングパン ①薄力粉 パン粉 ②(揚げ油)米白絞油(③回目)	③にんじん キャベツ ④玉ねぎ にんじん レタス パセリ	617 30.3

★食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。野菜はすべて加熱処理してあります。

()内の食品は、ダシをとるために使われる食品です。

尚、学校給食で使用使用するハム・ベーコン・ウインナー等の肉加工品、さつま揚げ・焼き竹輪・魚のすりみ団子等の魚介加工品、竹輪が等は
"たまご不使用のもの"です。

今月、予定しているコッペパン・食パン・ショートニングパン・スパゲティ・蒸し中華麺にもたまごは使われていません。