

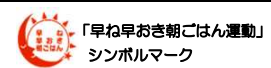


5月献立表



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
日	曜		牛乳	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる
1	水		開校記念日		
2	木	中華おこわ 牛乳 はるさめスープ パインゼリー	焼き豚 牛乳 とり肉 アカー	米 もち米 ごま油 米ぬか油 砂糖 白ごま 春雨	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン グリーンピース にんにく 生姜 もやし 白菜 ねぎ たら パインアップル缶
3	金		憲法記念日		
6	月		振替休日		
7	火	ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米油 米粉 ざらめ 砂糖 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース もやし きゅうり
8	水	あんかけ焼きそば 牛乳 じゃがいもの中華風スープ 果物	豚肉 うずら卵 牛乳 とり肉	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ もやし 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 くだもの
9	木	ご飯(酒田) 牛乳 コロッケ 和風サラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 じゃが芋 マッシュポテト 米油 米粉 油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜 ねぎ
10	金	コーンピラフ 牛乳 フジッリのソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウィンナー	米 大麦 米ぬか油 マーガリン 砂糖 玄米マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマト缶 セロリー にんじん キャベツ 小松菜
13	月	小松菜チャーハン 牛乳 ジャンボ餃子 広東スープ	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 ぎょうざの皮 米ぬか油 片栗粉	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ たまねぎ たら にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ
14	火	ご飯(酒田) 牛乳 ししゃもの南部焼き キャベツの昆布漬 豚汁	牛乳 ししゃも 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 白ごま 黒ごま 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 ねぎ
15	水	鶏ごぼうごはん 牛乳 和風肉団子スープ オレンジゼリー	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ アカー	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 オレンジジュース
16	木	ご飯 牛乳 すき焼き煮 野菜とさつま揚げの炒め物	牛乳 豚肉 焼き豆腐 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 白すりごま	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜
17	金	胚芽パン 牛乳 マカロニクリーム煮 コーンサラダ	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳 クリーム	胚芽パン 米ぬか油 じゃが芋 米油 米粉 米粉マカロニ バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり コーン
20	月	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶	米 大麦 米ぬか油 米粉 米油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン
21	火	ご飯 牛乳 豆腐チゲ 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ハム	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ キムチ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ たら もやし きゅうり
22	水	練馬スバゲティ 牛乳 コールスローサラダ 米粉の抹茶マフィン	まぐろ缶のり 牛乳 豆乳	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油 米粉 はちみつ マーガリン 黒砂糖	パセリ粉 大根 にんじん キャベツ きゅうり
23	木	ご飯(酒田) 牛乳 卵焼きの日替あんかけ 白菜の中華風スープ	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま ごま油	たまねぎ たけのこ 干しいたけ たら にんにく 生姜 にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ 小松菜
24	金	ひじきご飯 牛乳 かじきの香味焼き ニラと豆腐のすまし汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 かじき 豆腐	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	にんじん にんにく 生姜 ねぎ えのきたけ たら
27	月	キーマカレー 牛乳 アスパラとポテトのソテー	鶏ひき肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 米粉 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん アスパラガス
28	火	ご飯 牛乳 つくね焼き 青のりポテト 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 青のり 油揚げ みそ	米 大麦 米粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜 小松菜
29	水	油揚げと水菜のまぜご飯 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮	油揚げ かつお節 牛乳 鶏もも 厚揚げ	米 大麦 白ごま 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	水菜 にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ さいやいんげん
30	木	ご飯(酒田) 牛乳 かつおのかりんと揚げ 糸寒天サラダ えのきたけのみそ汁	牛乳 大豆 かつお 寒天 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖 米油 ごま油 白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ
31	金	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 果物	豚肉 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ もやし にんじん りんご 生姜 にんにく たら 干しいたけ 小松菜 ねぎ くだもの

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。
 ※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20回



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	600	16.6 (エネルギーの 13~20%)	30.0 (エネルギーの 20~30%)	2.4	338	93	2.4	202	0.29	0.43	14	6.1