

※ 食材購入の都合により献立の変更をすることがあります。

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (働く力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	栄養価
7 木	豆ご飯 笹かまのお茶揚げ 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	鶏肉 ベーコン	ちりめんじゃこ 牛乳	米 薄力粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉	人参 さやいんげん グリンピース 生姜 玉葱	エネルギー 861 kcal たんぱく質 33.3 g
8 金	新ごぼうドライカレー アスパラのソテー 果物 牛乳	笹かまぼこ 豚肉	チーズ 牛乳	米 砂糖	人参 トマト アスパラ	エネルギー 832 kcal たんぱく質 29.4 g
11 月	親子丼 じゃがいもの味噌汁 ごまだれサラダ 牛乳	豚肉 レンズ豆 ベーコン	わかめ 牛乳	米 白滝 砂糖 じゃがいも	人参 <b>小松菜</b>	エネルギー 853 kcal たんぱく質 31.8 g
12 火	コロッケサンド トマトスープ 果物 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳	ミルクパン じゃがいも 薄力粉 パン粉	人参 パセリ トマト	エネルギー 808 kcal たんぱく質 29.4 g
13 水	炒飯 えび焼売 春雨スープ 牛乳	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 海老 豚肉	牛乳	米 焼売の皮 春雨 片栗粉	人参 ピーマン	エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.7 g
14 木	深川飯 ししゃもの南蛮漬け 豚汁 牛乳	あさり 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	ししゃも 牛乳	米 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	鷹の爪 人参	エネルギー 781 kcal たんぱく質 32.7 g
15 金	ご飯 プルコギ トックススープ ピリ辛胡瓜 牛乳	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	米 はちみつ 砂糖 片栗粉 トック	人参	エネルギー 831 kcal たんぱく質 30.2 g
18 月	コーンピラフ 魚のムニエル グリーンソース添え 春キャベツのクリームスープ 牛乳	ホキ 鶏肉	牛乳	米 大麦 薄力粉 じゃがいも	人参 ピーマン 小松菜	エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.9 g
19 火	山菜おこわ いかの照り焼き 厚揚げの煮物 牛乳	鶏肉 油揚げ いか 生揚げ 豚肉 うずら	牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉	人参 <b>小松菜</b>	エネルギー 822 kcal たんぱく質 39.9 g
20 水	練馬スパゲティー グリーンサラダ 果物 牛乳	ツナ	海苔 牛乳	スパゲティー 砂糖	オリーブ油 油	エネルギー 802 kcal たんぱく質 30.0 g
21 木	ご飯 鯖のごま味噌焼き 呉汁 春キャベツの塩昆布和え 牛乳	鯖 味噌 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	塩昆布 牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃがいも	人参	エネルギー 814 kcal たんぱく質 37.0 g
22 金	麻婆豆腐丼 もやしのナムル 牛乳	豆腐 豚肉 レンズ豆	牛乳	米 片栗粉 砂糖	人参 <b>小松菜</b>	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.6 g
25 月	ご飯 鰻フライ 吉野汁 海苔和え 牛乳	鰻 卵 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐	海苔 牛乳	米 薄力粉 パン粉 こんにゃく うどん	人参 ほうれん草	エネルギー 855 kcal たんぱく質 38.4 g
26 火	チキンライス 新じゃがキッシュ オニオンスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	生クリーム チーズ 牛乳	米 じゃがいも	人参 パセリ	エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.3 g
27 水	昆布ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ひじきサラダ かきたま汁 牛乳	油揚げ 鮭 味噌 ハム 鶏肉 豆腐	昆布 ひじき 牛乳	米 砂糖 片栗粉	人参 <b>小松菜</b>	エネルギー 838 kcal たんぱく質 37.6 g
28 木	ガーリックトースト 鶏肉のトマトソース ブロccoliのマリネ 牛乳	鶏肉	牛乳	フランスパン 薄力粉 砂糖	人参 オリーブ油 油 パター	エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.5 g
29 金	初鰹と生姜の炊き込みご飯 野菜の炒り煮 甘味噌和え 牛乳	鰹 豚肉 味噌	牛乳	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 さやいんげん ほうれん草	エネルギー 809 kcal たんぱく質 28.4 g

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
5月	817kcal	32.5g	25.2g	372mg	115mg	3.2mg	3.8mg	226µg	0.49mg	0.64mg	41mg	5.8g	3.5g
基準値	820kcal	30g	27.0g	450mg	140mg	4.0mg	3.0mg	300µg	0.50mg	0.60mg	35mg	6.5g	3.0g



※ 太字の野菜は区内産を使用する予定です。 お米の産地:北海道・ななつぼし 牛乳の産地:千葉県・群馬県・北海道・岩手県・秋田県・宮城県・青森県

