

5月のきゅうしょく



豊島区立池袋第一小学校

日 曜日	こんだて	のみもの	お も な 材 料			1人分 - kcal
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま からだの調子をととのえる	
1 金	♪☆♪端午の節句メニュー♪☆♪ 穴子ちらし寿司 野菜の昆布漬 ずまし汁 わらび餅風寄せ		こうやどうふ たまご あなご こんぶ とろろ とりにかく かまぼこ わかめ アガー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら あんこ	れんこん かんぴょう しだいけ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ながねぎ	601
7 木	ごはん 手作りのりの佃煮 新じゃがのそぼろ煮 新キャベツの生姜しょう油和え くだもの		のり ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも ちくわぶ でんぶ	にんじん しだいけ たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ しょうが くだもの	610
8 金	♪☆♪かわわ班きゅうしょく♪☆♪ ハヤシライス 海草サラダ フルーツ寒天ポンチ		ぶたにく かいそう かんてん	こめ あぶら じゃがいも ルウ さとう ごまあぶら サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パインかん グリーンピース キャベツ もやし こまつな フルーツかん りんごジュース	609
11 月	ひじきおこわ 揚げ大豆入りサラダ みそバター汁 黒糖白玉		とりにかく あぶらあげ ひじき だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう あぶら でんぶ さとう じゃがいも バター しらたま こくとう	にんじん こんにゃく エリンギ さやえんどう キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	614
12 火	ごはん マーポー豆腐 パンパンジーサラダ パインゼリー		ぶたにく とうふ とりにかく アガー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが エリンギ ただのこ にんじん たら ながねぎ もやし きゅうり パインジュース	604
13 水	おやこどん やさい なんぼんづ 親子丼 野菜の南蛮漬 みそ汁 バターポテト		とりにかく あぶらあげ たまご きゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう ごまあぶら バター さつまいも	たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん きゅうり はくさい ぼんのうねぎ	624
14 木	ジャージャー麺 ポップンいかピーズ 抹茶蒸しパン		とりにかく だいず いか とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうがむしめん あぶら でんぶ じゃがいも フレッシュさとう あまなつとう	にんにく しょうが たまねぎ しだいけ だけのこ にんじん もやし たら	625
15 金	ごはん 手作りふりかけ 魚の山吹焼き 青菜の炒め物 呉汁		ひじき ちりめんじゃこ ホキ ぶたにく だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さといも	にんじん もやし こまつな だいこん ながねぎ	606
18 月	ごはん 生揚げと鶏肉の煮物 ぎすけ煮 りんごゼリー		とりにかく なまあげ だいず ちりめんじゃこ アガー ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶ ごま	しいたけ にんじん ごぼう だけのこ だいこん さやいんげん りんごジュース	614
19 火	もち米入りごはん ホイコーロー 鶏肉と糸寒天の和え物 くだもの		ぶたにく とりにかく いとかんてん ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが だけのこ キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ながねぎ ピーマン にんにく もやし きゅうり こまつな くだもの	611
20 水	じゃこ昆布ごはん 干草焼き 竹輪と野菜の和え物 丸ごとわかめのみそ汁		ちりめんじゃこ こんぶ とりにかく ひじき たまご ちくわ わかめ とうふ きわかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ エリンギ さやいんげん きゅうり もやし こまつな にんじん ながねぎ	609
21 木	カレーライス 茹で野菜ドレッシング フルーツヨーグルト		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ルウ ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース パインかん もやし きゅうり キャベツ フルーツかん	617
22 金	♪☆♪和歌山県の料理♪☆♪ さばめし すろっぽ 僧兵汁 梅ゼリー		さば ぶたにく さつまあげ とうふ アガー ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さとう あぶら	しょうが しめじ にんじん ぼんのうねぎ だいこん さやいんげん にんにく ごぼう はくさい こんにゃく うめジュース	609
25 月	高菜チャーハン 和風サラダ トックスープ		やきぶた かつおぶし とりにかく わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう トック ごまあぶら	にんじん エリンギ たかな とうもろこし キャベツ きゅうり ながねぎ	612
26 火	♪☆♪ドイツの料理♪☆♪ 胚芽パン フランクフルター ザワクラフト カルトッフェルスープ ピーチコンポート		フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ももかん	617
27 水	ごはん 鮭の西京焼き 莖わかめ炒め みそ汁		さけ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん こんにゃく だいこん たまねぎ ぼんのうねぎ	608
28 木	ツアイハン 揚げじゃこ入りサラダ 中華卵スープ サイダーゼリー		ぶたにく ちりめんじゃこ たまご とりにかく アガー ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ サイダー	にんじん しだいけ れんこん こまつな だいこん きゅうり もやし えのきだけ たまねぎ たら フルーツかん	613
29 金	雑穀ごはん たらねぎソース 春雨サラダ わかめスープ		たら とりにかく わかめ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちこめ ごま くろまい きび あわ あぶら こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん こまつな とうもろこし	605

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標
ただ正しい姿勢とマナーで残さず食べよう。



*都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	タンパク質	脂質
こんげつ 今月の平均	611kcal	23.8g	19.3g