



# 令和6年度5月の給食献立表

★今月の給食目標★～学校給食の役割を知ろう～



狛江市立第一小学校

日	曜	献立名	しようざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるものになる	k cal	g
1	水	【八十八夜メニュー】 はるのしんたまねぎのつけうどん ぎゅうにゅう ジャガイモのおかかあえ まっちゃんきなこケーキ	牛乳 鶏肉 青のり かつお節 きなこ 卵 調理用牛乳	うどん なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 パター 甘納豆 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 生姜 小松菜	651	25.7
2	木	【端午の節句メニュー】 フレッシュだけのこのちゅうかおこわ ぎゅうにゅう あじのねぎだれ しゅっせじる	牛乳 豚肉 鰯 わかめ 絹ごし豆腐	もち米 精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 なたね油	長ねぎ 干し椎茸 人参 茹でたけのこ 生姜 さやえんどう	572	26.9
7	火	セサミハニートースト ぎゅうにゅう ワインナーのホワイトシチュー シャキシャキれんこんサラダ	牛乳 フランクフルト 調理用牛乳	パン 白すりごま はちみつ グラニュー糖 なたね油 じゃがいも パター 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム れんこん キャベツ 緑豆もやし 小松菜	614	19.7
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのやくみそやき やさいのごまみそあえ とりじる	牛乳 鯖 赤みそ わかめ 白みそ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま 白すりごま	にんにく 長ねぎ ほうれんそう 人参 きゅうり ごぼう こんにゃく	622	31.2
9	木	トマトクリームスパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 調理用牛乳 粉チーズ ツナ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト パセリ きゅうり レモン汁 カラマンダリン	625	30.1
10	金	ねぎしおふたどん ぎゅうにゅう みそしる アップルゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 寒天 ゼラチン	精白米 押し麦 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油 片栗粉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 緑豆もやし わけぎ レモン汁 小松菜 りんごジュース りんご缶	611	23.6
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ユウリンユイ こんにゃくともやしのナムル ごもくちゅうかスープ	牛乳 メルルンサ 豚肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	長ねぎ 大豆もやし 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ 白菜 こんにゃく	589	28.3
14	火	みそラーメン ぎゅうにゅう ポテトとツナのあげぎょうざ とりにくとわかめのちゅうかあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ サラダチーズ ツナ 鶏肉 わかめ	蒸し中華麺 ごま油 なたね油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	人参 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんにく 生姜 にら 長ねぎ しそ きゅうり	621	28.1
15	水	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶやき さつまじる	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 白すりごま 黒いりごま なたね油 さつまいも	生姜 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	600	34.6
16	木	カレートースト ぎゅうにゅう コーンシチュー セミノール	牛乳 豚肉 ピザチーズ ベーコン 豚肉 調理用牛乳 生クリーム	パン なたね油 薄力粉 じゃがいも パター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム クリームコーン コーン セミノール	640	28.4
17	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやき にびだし みそしる	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かつお節 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 パン粉 上白糖	長ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 人参 緑豆もやし にら	642	31.2
20	月	【インド料理】 ターメリックライス ぎゅうにゅう タンドリーチキン カチュンパ (サラダ) ラッサム (スープ)	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	精白米 押し麦 パター なたね油 上白糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ レモン汁 ホールトマト	559	22.5
21	火	しろごまタンタンうどん ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかいため おからドーナツ	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ 白みそ 豚肉 卵 おから	なたね油 白ねりごま 上白糖 うどん 白すりごま じゃがいも 白いりごま ごま油 薄力粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ねぎ 小松菜 ピーマン	628	26.2
22	水	ごはん ぎゅうにゅう いかのこくとうかりんとうふうあげ ごまあえ とんじる	牛乳 いか 豚肉 赤みそ 白みそ 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 なたね油 黒砂糖 白いりごま 白ねりごま 白すりごま 上白糖 さといも	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	603	27.9
23	木	ココアパン ぎゅうにゅう チキンソテーシャリアピンソース やさしいサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり水煮 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	パン なたね油 上白糖 パター じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ にんにく ほうれんそう 人参 緑豆もやし 小松菜 生姜 パセリ	619	30.8
24	金	キャロットライスクリームソースかけ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 えび 調理用牛乳 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	精白米 パター なたね油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり りんご ニューサマーオレンジ	643	23.0
27	月	【イタリア料理】 ベーコンとキャベツのペペロンチーノ ぎゅうにゅう イタリアンドレッシングサラダ レモンケーキ	牛乳 ベーコン 卵 調理用牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 白いりごま 上白糖 薄力粉 パター	にんにく えのきたけ キャベツ 小松菜 人参 きゅうり コーン レモン汁	647	20.9
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのふりかけ やきししゃも カリカリあぶらあげのあえもの みそしる	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 白いりごま ごま油 なたね油 じゃがいも	キャベツ 緑豆もやし 人参 小松菜 大根 長ねぎ	598	27.8
29	水	マーボーどん ぎゅうにゅう とりじる かわちばんかん	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐 鶏肉	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 干し椎茸 にら ごぼう こんにゃく 河内晩柑	614	30.8
30	木	ガーリックフランス ぎゅうにゅう ハンガリアンシチュー とうにゅうドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 生クリーム 豆乳	パン なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 ごま油 白ねりごま	にんにく パセリ セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 緑豆もやし 冷凍えだまめ	580	21.7
31	金	ドライカレー ジョア ハニーサラダ メロン	ジョア 豚肉	精白米 なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり コーン メロン	630	23.3

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)

