



予定献立表

School lunch menu table




Izumi elementary school in Komae city
http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
				主に体をつくるものになる タンパク質 無機質	牛乳	主にエネルギーのもとになる 炭水化物 脂質	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 小麦粉 てんぷん	なたね油 バター 白ごま	にんじん カロテン ビタミンC		
1水	ご飯	○	かつおのごまがらめ まっちゃんケーキ 八十八夜の献立	かつお 赤みそ たまご	牛乳	米 じゃがいも 三温糖 上白糖 小麦粉 てんぷん	なたね油 バター 白ごま	にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ ホールコーン	旬の初がかつお ど、八十八夜な ので、まっちゃん のケーキです。	631 kcal 25.3 g 18.8 g 1.2 g
2木	ゆかりご飯	○	肉豆腐 ころころ大豆サラダ	豚も肉 焼き豆腐 大豆	牛乳	米 三温糖 白滝	なたね油 白ごま	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン	ゆかりとは、赤しそ ふりかけです。 サラダの大豆は、調 味料で煮込んであ ります。	559 kcal 25.7 g 17.8 g 1.5 g
7火	山菜うどん	○	中華ちまき 果物 端午の節句献立	豚かた肉 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	もち米 冷凍うどん	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	子供の日の行 事食「ちまき」に ちなみ、中華ち まきを作ります。	542 kcal 24.7 g 14.8 g 2.0 g	
8水	ご飯	○	ハヤシライスの具 かむかむ海そうサラダ 果物	豚もも肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 小麦粉 三温糖	なたね油 バター ごま油	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが 切り干し大根 もやし 枝豆 カラマンダリン	サラダにはわかめ、 ちりめんじゃこ、切 り干し大根、枝豆と よくかむ食材が多 く入っています。	608 kcal 23.6 g 19.3 g 1.8 g
9木	豆そぼろご飯	○	さめと野菜のかわりみそあえ コーンたまごスープ	さめ 大豆 赤みそ たまご	牛乳	米 三温糖 てんぷん じゃがいも 上白糖	なたね油 ごま油	にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが 長ねぎ ホールコーン クリームコーン	大豆をミキサー にかけて細かく し、甘辛く煮て ご飯に混ぜます。	575 kcal 23.1 g 18.1 g 1.8 g
10金	黒砂糖パン フランスの料理	○	ほうれん草とおからのキッシュ キャラットラベ 野菜スープ	鶏もも肉 たまご おから ベーコン	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	黒砂糖パン 上白糖 じゃがいも	なたね油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム しょうが ホールコーン エリンギ レモン果汁 レーズン ミカンジュース	オリンピックにち なみ、フランス発 祥の料理を出し ています。	559 kcal 24.8 g 23.9 g 2.2 g
13月	神根ねこめし 岡山県の料理	○	とり肉のもろみ焼き 若竹汁 果物	さば 鶏もも肉 金山寺みそ 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ	米 三温糖	なたね油 バター 白ごま	にんじん さやえんどう 小松菜	ねこめしは備前市 の神根(こうね)地 区に伝わる郷土料 理です。さばと野菜 の混ぜご飯です。	562 kcal 30.5 g 15.9 g 2.2 g	
14火	ご飯	○	ししゃもの南部焼き ひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも ひじき	米 三温糖	黒ごま 白ごま ごま油	にんじん	枝豆 ホールコーン 大根 えのきたけ 長ねぎ	ししゃもにみりん をまぶし、白・黒 ごまを振りかけ て蒸し焼きしま す。	581 kcal 28.2 g 19.3 g 2.2 g
15水	麦ご飯	○	ブルコギ丼の具 春雨スープ 赤いフルーツゼリー	豚かた肉 豚もも肉	牛乳 アガー	米 押し麦 砂糖 春雨 てんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし りんご 新たけのこ レモン汁 みかん缶 バイン缶	ブルコギは韓国語 で「ブル=火、コギ= 肉」という意味で、焼 き肉のことをさし ます。	604 kcal 22.5 g 17.0 g 2.0 g
16木	グリーンピースご飯	○	とうふ、ハンバーグ ほうれん草のごまあえ 果物	豚ひき肉 鶏もも肉 たまご 赤みそ	牛乳	米 上白糖 三温糖 パン粉	なたね油 黒ごま 白ごま	にんじん ほうれん草	グリーンピース 長ねぎ しょうが 大根 きゃべつ もやし ニューサマーオレンジ	1年生にグリーンピ ースのやむきをして もらい、グリーンピ ースご飯にする定 です。	573 kcal 26.2 g 18.2 g 2.1 g
17金	国産小麦の丸パン	○	フィッシュフライバーガーの具 コールスローサラダ コーンクリームスープ	メルルーサ たまご	牛乳	国産小麦の丸パン 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 上白糖 じゃがいも	なたね油	にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン果汁 ホールコーン クリームコーン	自分たちでパンに フライを挟む、セル フスタイルです。魚 はメルルーサです。	561 kcal 27.9 g 20.7 g 2.4 g
20月	ご飯(半つき米)	○	家常どようふ、丼の具 五目中華スープ 果物	豚もも肉 赤みそ 生揚げ いか たまご 鶏もも肉	牛乳	米 三温糖 てんぷん 春雨	なたね油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 新たけのこ 長ねぎ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ メロン	家常豆腐の発祥は 四川省で、家庭の日 常という意味です。揚 げ豆腐を使った野菜 煮のごとです。	615 kcal 28.9 g 21.1 g 2.0 g
21火	スパゲティ 愛媛県の料理	○	クリームボンパスタソース みそドレッシングサラダ はちみつ芋のボン蒸しパン	ベーコン 鶏もも肉 白みそ たまご	牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 三温糖 上白糖 はちみつ さつまいも	なたね油 バター オリーブ油	にんじん	玉ねぎ しめじ しょうが きゃべつ ホールコーン ミカンジュース ホールコーン きゅうり	愛媛県のボン ジュースを使っ た料理を2品作 ります。	655 kcal 23.4 g 23.7 g 1.2 g
22水	ご飯(半つき米)	○	さばの照り焼き ごまだれとうふ、サラダ もずくのみそ汁	さば 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 もずく	米 三温糖 てんぷん 上白糖	白ごま ごま油	にんじん	しょうが きゅうり もやし にんにく 長ねぎ えのきたけ	もずくのみそ汁 に入れると、ぬ めりも気にせず 食べられます。	583 kcal 28.9 g 21.8 g 2.1 g
23木	ご飯(半つき米)	○	スパイシーポテト アスパラガスのサラダ たまごとトマトのスープ	大豆 ベーコン たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	米 上白糖 てんぷん じゃがいも	なたね油	にんじん アスパラガス トマト パセリ	じゃがいもと大豆を 油で揚げ、カレー 粉などをまぶしま す。不思議と大豆も 食べられます。	584 kcal 19.9 g 20.4 g 1.5 g	
24金	ごまご飯	○	五目うま煮 豆乳入り飛鳥汁	鶏もも肉 凍り豆腐 生揚げ 豆乳 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも こんにやく	なたね油 黒ごま 白ごま	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ ごぼう 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ	牛乳を入れたみ そ汁を飛鳥汁とい いますが、今 日は豆乳です。	563 kcal 25.1 g 16.5 g 1.9 g
27月	ご飯(半つき米)	○	ジャンボぎょうぎのあまずあんかけ もやしナムル にらとわかめのスープ	豚ひき肉	牛乳 わかめ	米 上白糖 ジャンボぎょうぎ の皮 てんぷん	なたね油 バター 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが にんにく きゃべつ 長ねぎ 大豆もやし もやし えのきたけ	リクエストジャンボ のジャンボぎょう ぎの甘酢あん です。その大きさに びっくり!	610 kcal 22.7 g 19.7 g 1.9 g
28火	ココアビスキュイパン	○	チリコンカン 果物	たまご 豚ひき肉 大豆 いんげん豆	牛乳	国産小麦の丸パン 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	なたね油 バター	にんじん パセリ	にんにく セロリー 玉ねぎ 河内晩柑	サクサクのクッ キー生地がおい しいビスキュイパ ンです。	633 kcal 23.8 g 25.2 g 2.2 g
29水	蒸し中華麺	○	塩ラーメンのスープ キャンディーポテト 果物	豚かた肉 豚もも肉 いか かまぼこ	牛乳	蒸し中華麺 さつまいも グラニュー糖	なたね油 バター	にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ きゃべつ もやし 白菜 たけのこ 小玉すいか	蜜が冷めると、カリ カリのさつまいも になるので、この名前 が付けました。	633 kcal 26.0 g 19.1 g 2.3 g
30木	キムチチャーハン	○	白菜と肉団子のスープ フルーツヨーグルト	豚もも肉 豚ひき肉 えび たまご	牛乳 ヨーグルト	米 てんぷん 春雨	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ キムチ もやし 白菜 長ねぎ 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	野菜たっぷり 肉団子スープで す。食べ応えが あります。	558 kcal 24.6 g 17.5 g 2.0 g
31金	カレーご飯	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー コーンとわかめのサラダ 果物	豚ひき肉 豚レバー ひよこ豆	牛乳 わかめ	米 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油	にんじん	にんにく ごぼう セロリー しょうが 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン メロン	運動会前日は、食 べやす、スタミナも つくドライカレーに しました。	593 kcal 20.6 g 18.5 g 1.8 g


※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。

給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・レシピアを見ることができます。



5月の給食目標
食器を持って食事をしよう

今月の地場産物
長ねぎ



和泉小学校 学校給食摂取基準 5月平均値 (中学年)	588 kcal 24.9 g 19.4 g 1.9 g
-------------------------------------	---------------------------------------