



5月の給食献立表

★今月の給食目標★～食器の正しい使い方を考えよう、食事の時間を守ろう～



狛江市立第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			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 k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのしょうしきをとのえるもとになる		
2	月	【ハハ八夜メニュー】 わふうスープバグティ ゑゅうにゅう ザワークラウト まっちゃんケーキ 	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉かつお 調理用牛乳	スパゲティ なたね油 片栗粉 上白糖 薄力粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	707	23.0
6	金	【端午の節句メニュー】 ちゅうかおこわ ゑゅうにゅう チキンチキンれんこん さつきわん メロン 	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	もち米 精白米 なたね油 上白糖 片栗粉	長ねぎ 干し椎茸 人参 茹でだけのこ れんこん ごぼう さやえんどう メロン	593	25.0
9	月	ごぼうとまめいりドライカレー ぎゅうにゅう シャキシャキれんこんサラダ セミノール	牛乳 豚肉 大豆	精白米 なたね油 バター 薄力粉 上白糖	にんにく 生姜 セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍) れんこん キャベツ 小松菜 セミノール	656	21.8
10	火	ココアパン ゑゅうにゅう コロッケ はるやさいのとうにゅうドレッシングサラダ とりにくとやさいのスープ	牛乳 豚肉 卵 豆乳 鶏肉	パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 白ねりごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス 緑豆もやし 枝豆(冷凍)	701	27.8
11	水	あんかけチャーハン ぎゅうにゅう しるみざかなのからあげ わかめスープ	牛乳 卵 豚肉 メルルーサ 鶏肉 わかめ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 薄力粉	生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 茹でだけのこ 生椎茸 キャベツ 冬瓜 さやえんどう にら にんにく	644	32.8
12	木	とりしろうどん ぎゅうにゅう かわりきんぴら とうふドーナツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 調理用牛乳 絹ごし豆腐	うどん ごま油 なたね油 じゃがいも 上白糖 薄力粉 白いりごま 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 ごぼう 生姜 さやいんげん こんにゃく	565	21.6
13	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ とんじる	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 ししゃも 卵 青のり 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 薄力粉 片栗粉 じゃがいも	ごぼう 人参 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 長ねぎ こんにゃく	680	34.4
16	月	ぶたにくのあまみそどん ぎゅうにゅう じゃがいもおかかあえ とりじる	牛乳 豚肉 赤みそ 青のり かつお節 鶏肉 木綿豆腐	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま じゃがいも	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく	695	31.6
17	火	【トルコ料理】 トルコふうさばサンド ゑゅうにゅう  チョパン・サラタス(サラダ) ドマテス・チョルパス(スープ)	牛乳 鯖 ヨーグルト ひよこ豆 ベーコン 調理用牛乳	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 オリーブ油 薄力粉	生姜 レモン汁 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく ホールトマト	621	27.0
18	水	チリビーンズライス ぎゅうにゅう やさいサラダ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 寒天 ゼラチン	精白米 バター なたね油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース ほうれん草 緑豆もやし 小松菜 オレンジジュース みかん缶	643	21.1
19	木	ごはん ゑゅうにゅう さわらはちみつさいきょうやき ごまあえ よしのじる	牛乳 鯖 白みそ 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 はちみつ 白ねりごま 白すりごま 上白糖 片栗粉	小松菜 緑豆もやし 人参	594	28.5
20	金	みそラーメン ぎゅうにゅう ツナとポテトのバリッとあげ メロン	牛乳 赤みそ 豚肉 チーズ ツナ	蒸し中華麺 ごま油 上白糖 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉 なたね油	生姜 にんにく 茹でだけのこ 人参 キャベツ 緑豆もやし 玉ねぎ にら しそ メロン	658	25.1
23	月	ごはん ゑゅうにゅう ユーリンユイ きりぼしだいこんのごまドレサラダ ちゅうかコンスープ	牛乳 メルルーサ 刻み昆布 鶏肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白ねりごま	長ねぎ 切り干し大根 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ クリームコーン	603	25.0
24	火	カレートースト ぎゅうにゅう リヨネーズポテト ミネストローネ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ウインナー 大豆	パン なたね油 薄力粉 バター じゃがいも マカロニ 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ ホールトマト さやいんげん	592	24.1
25	水	マーボーどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナムル ちゅうかスープ	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 三温糖	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 茹でだけのこ 干し椎茸 にら 切り干し大根 大豆もやし 小松菜 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ 白菜 チンゲン菜	653	28.6
26	木	チキンクリームスパゲティ ぎゅうにゅう ビーンズサラダ すいか	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 チーズ 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	スパゲティ なたね油 バター 薄力粉 上白糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり すいか	665	27.2
27	金	ごはん ゑゅうにゅう いかのたつたあげ いそかあえ どさんこじる	牛乳 いか のり 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 じゃがいも バター	生姜 小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ 玉ねぎ コーン 長ねぎ	606	28.0
30	月	ガーリックフランス ぎゅうにゅう トマトシチュー とうにゅうドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 豆乳	パン なたね油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 ごま油 白ねりごま	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり 緑豆もやし 枝豆(冷凍)	595	21.9
31	火	けいはん ぎゅうにゅう さかなとやさいのあげに れいとうみかん	牛乳 卵 鶏肉 メルルーサ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	人参 干し椎茸 生姜 葉ねぎ 小松菜 にんにく ピーマン 冷凍みかん	621	28.8

(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。)

