



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	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん おもにからだをつくるものになる	きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになる	みどりのしょくひん おもにからだのちよしょうしよとこのえをもとになる	エネルギー k cal	タンパク質 g
1	月	トマトクリームスパゲティ ぎゅうにゅう わかめサラダ カラマンダリン	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 調理用牛乳 チーズ わかめ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 上白糖	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト パセリ 小松菜 大根 コーン カラマンダリン	625	29.6
2	火	【ハ十八夜&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 しろみさかなのまっちゃあけ さつきわん メロン	牛乳 豚肉 メルルルサ 卵 油揚げ	もち米 精白米 なたね油 上白糖 薄力粉	長ねぎ 干し椎茸 人参 茹でたけのこ ごぼう さやえんどう しらたき メロン	620	27.8
8	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのこくとかりんとうふうあげ ほうれんそうのなめだけあえ とんじる	牛乳 いか 塩昆布 のり 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 黒砂糖 白いりごま じゃがいも	生姜 ほうれん草 人参 えのきたけ ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	667	31.2
9	火	【タイりょうり】 ガバオライス ぎゅうにゅう ヤムウンセン タイふうえびスープ	牛乳 鶏肉 卵 えび	精白米 なたね油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 ヒーマン 赤ヒーマン 黄ヒーマン 緑豆もやし 人参 きゅうり レモン汁 白菜 にら	649	30.2
10	水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ポテトとツナのあげぎょうざ ニューサマーオレンジ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 餃子の皮 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし にら 長ねぎ しそ ニューサマーオレンジ	631	24.4
11	木	ごはん ぎゅうにゅう とりのつくねやき すりごまのごまあえ みそしる	牛乳 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 白いりごま 白すりごま	長ねぎ 生姜 小松菜 緑豆もやし 人参	657	29.9
12	金	セルフツナカレーコロックバーガー ぎゅうにゅう キャベツのガーリックソテー チキンスープ メロン	牛乳 白いんげん豆 豚肉 ツナ 卵 鶏肉	パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 マカロニ	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ 生姜 セロリ コーン パセリ メロン	648	24.4
15	月	とりおうどん ぎゅうにゅう ごぼとん おからドーナツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豚肉 卵 おから	うどん ごま油 なたね油 上白糖 片栗粉 薄力粉 粉糖	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 ごぼう	579	26.9
16	火	キーマカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ かわちばんかん	牛乳 豚肉	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	680	20.0
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのなんばんづけ しらたきのきんぴら みそしる	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま ごま油	玉ねぎ 緑豆もやし 人参 セロリ ヒーマン ごぼう さやいんげん にら しらたき	643	28.6
18	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 はるやさいの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 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 ヒーマン キャベツ きゅうり アスパラガス 緑豆もやし 枝豆(冷凍)	607	21.9
19	金	トンファン ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ どさんこじる	牛乳 豚肉 かまぼこ 刻み昆布 ししゃも 卵 青のり 絹ごし豆腐 白みそ	精白米 なたね油 薄力粉 片栗粉 じゃがいも バター	人参 長ねぎ 枝豆(冷凍) 玉ねぎ コーン	635	31.7
22	月	セサミハニートースト ぎゅうにゅう ポトフ ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	パン 白すりごま はちみつ クラニュー糖 なたね油 じゃがいも 上白糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ グリーンピース(冷凍) コーン きゅうり	629	23.1
23	火	きんぴらごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのスタミナごまあえ とうふだんごスープ	牛乳 豚肉 メルルルサ 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油 白玉粉	ごぼう 人参 さやいんげん にんにく 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ こんにゃく	637	28.1
24	水	だいこんおろしとツナのスパゲティ ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ ヨーグルトポムポム	牛乳 ツナ 粉かつお のり 卵 ヨーグルト	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも 薄力粉 バター	玉ねぎ レモン汁 大根 葉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン りんご	662	23.5
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグわふうソース ごまあえ みそしる	牛乳 豚肉 絞豆腐 ひじき 赤みそ 卵 絹ごし豆腐 わかめ 油揚げ 白みそ	精白米 上白糖 パン粉 片栗粉 白いりごま 白すりごま	長ねぎ 人参 生姜 レモン汁 小松菜 緑豆もやし	638	27.5
26	金	あんかけチャーハン ぎゅうにゅう もやしのナムル ごもくちゅうかスープ	牛乳 卵 豚肉	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	生姜 長ねぎ 人参 茹でたけのこ 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 冬瓜 さやえんどう にら 緑豆もやし 小松菜	570	24.9
29	月	カレートースト ぎゅうにゅう トマトのようふうにこみ あげごぼうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉 フランクフルト	パン なたね油 薄力粉 じゃがいも 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ ホールトマト グリーンピース(冷凍) ごぼう きゅうり コーン	603	28.4
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき いそがえ けんちんじる	牛乳 鯖 白みそ のり 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 なたね油 さといも	にんにく 長ねぎ 小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ ごぼう 大根 こんにゃく	590	26.7
31	水	かきあげどん ぎゅうにゅう こんさいじる あまなつ	牛乳 大豆 粉かつお いか えび 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 上白糖 さといも	玉ねぎ 人参 長ねぎ ごぼう 大根 甘夏	681	22.8

(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。)

