



さつき  
皐月

# 予定献立表

School lunch menu table



令和3年度  
狛江市立和泉小学校  
Izumi elementary school in Komae city  
http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/

令和3年

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		1人1日たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものとなる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものとなる カロテン	ビタミンC	
6木	キャロットライスの クリームソースかけ	○	パリパリサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 えび ベーコン	牛乳 生わかめ	米 じゃが芋 小麦粉 ぎょうざの皮 上白糖	バター 米ぬか油 ごま油	にんじん パセリ チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが マッシュルーム ホールコーン きゃべつ 緑豆もやし にんにく	666 kcal 22.5 g 23.9 g 2.2 g
7金	ご飯	○	春がつつおの角煮 千草おひたし 春野菜のごまみそ汁 果物(でこぼん)	かつお 油あげ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米(半つき) 上白糖 三温糖 こんにやく じゃが芋	白ごま	にんじん 小松菜 さやえんどう	しょうが 緑豆もやし 大根 キャベツ 根深ねぎ でこぼん	613 kcal 30.7 g 15.4 g 2.3 g
10月	ごまハニートースト	○	チリコンカン コールスローサラダ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 うずら豆	牛乳	国内産小麦粉食パン はちみつ じゃが芋 三温糖	マーガリン 白ごま 米ぬか油	にんじん パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁	684 kcal 26.3 g 27.5 g 2.3 g
11火	グリーンピースご飯	○	きびなごのマリネ ひじきと鶏の和風サラダ じゃがいもと小松菜のみそ汁	鶏むね肉 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 きびなご ひじき	米(半つき) 小麦粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	米ぬか油	青ピーマン にんじん 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり にんにく 根深ねぎ	633 kcal 26.1 g 21.6 g 1.7 g
12水	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き なすといんげんのごまあえ かきたま汁 果物(清見タンゴール)	さば 白みそ 絹ごし豆腐 鶏卵	牛乳	米(半つき) 三温糖 でんぶん	白ごま	さやいんげん にんじん 小松菜	にんにく 根深ねぎ なす 清美オレンジ	646 kcal 28.9 g 22.4 g 2.0 g
13木	麦ご飯 プルコギの具	○	わかめスープ フルーツゼリー	豚かた肉 豚もも肉 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 生わかめ	米(半つき) 大麦 上白糖 でんぶん	米ぬか油 白ごま ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 緑豆もやし りんご 根深ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	642 kcal 24.0 g 18.4 g 2.4 g
14金	山菜おこわ	○	じゃが芋のそぼろ煮 若竹汁 果物(青肉メロン)	鶏もも肉 油あげ 豚ひき肉 さつまあげ	牛乳 生わかめ	米(半つき) もち米 三温糖 じゃがいも でんぶん	米ぬか油	にんじん さやいんげん 小松菜	山菜ミックス 玉ねぎ 干しいたけ 新たけのこ メロン	613 kcal 25.1 g 14.7 g 2.1 g
17月	肉ごぼうご飯	○	イワシのカレー揚げ 豆乳入りきゃべつのみそ汁 果物(みしょうかん)	豚ひき肉 いわし 豆乳 白みそ 赤みそ	牛乳	米(半つき) こんにやく 三温糖 でんぶん さつま芋	米ぬか油	にんじん	しょうが ごぼう 大根 キャベツ えのきたけ 根深ねぎ 美生柑	668 kcal 26.8 g 21.8 g 2.2 g
18火	ハヤシライス	○	ビーンズサラダ 果物(サンフルーツ)	豚かた肉 いんげん豆	牛乳	米(半つき) 小麦粉 三温糖 上白糖	米ぬか油 有塩バター	にんじん	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム しょうが キャベツ ホールコーン きゅうり サンフルーツ	672 kcal 22.4 g 20.6 g 2.2 g
19水	みそラーメン	○	アーモンドポテト 果物(みしょうかん)	豚ひき肉 白みそ 赤みそ	牛乳	中華めん さつま芋 グラニュー糖	米ぬか油 ラード ごま油 有塩バター アーモンド	にんじん にら	玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ 根深ねぎ しょうが にんにく 美生柑	662 kcal 22.4 g 21.8 g 2.4 g
20木	ご飯	○	肉豆腐 春キャベツとわかめのサラダ 果物(甘夏)	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 生わかめ	米(半つき) 白滝 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ まいたけ 根深ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 甘夏	649 kcal 26.9 g 20.9 g 1.9 g
21金	豆そぼろごはん	○	たけのこキャベツの炒めもの さつま汁 オレンジゼリー	大豆 鶏卵 豚ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 三温糖 さつま芋 上白糖	米ぬか油	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが にんにく 根深ねぎ 新たけのこ キャベツ ごぼう 大根 みかんジュース みかん缶詰	636 kcal 24.2 g 17.1 g 1.7 g
24月	じゃこわかめご飯	○	さけのあけぼの焼き きゃべつのおかかあえ もずくのみそ汁	さけ かつお節 木綿豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ もずく	米	白ごま 卵なしマヨネーズ	にんじん 小松菜	キャベツ えのきたけ 根深ねぎ	612 kcal 31.5 g 19.7 g 2.8 g
25火	ご飯	○	酢どり ごまだれとうふサラダ 果物(パインアップル)	鶏もも肉 鶏むね肉 木綿豆腐	牛乳	米(半つき) でんぶん じゃが芋 上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	にんじん 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水 煮 きゅうり 緑豆もやし にんにく 根深ねぎ	657 kcal 23.4 g 19.0 g 1.7 g
26水	ご飯	○	むろあじのハンバーグ 糸寒天のサラダ 春のすまし汁	むろあじ 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 八丈島産糸寒天 かまぼこ	牛乳	米(半つき) 三温糖 パン粉	ごま油 米ぬか油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 根深ねぎ	621 kcal 32.4 g 17.2 g 2.2 g
27木	ココアパン	○	クラムチャウダー あげごぼうのサラダ 果物(青肉メロン)	ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム	ココアパン じゃが芋 小麦粉 上白糖 でんぶん	米ぬか油 有塩バター ごま油 白ごま	にんじん パセリ 小松菜	にんにく セロリ 玉ねぎ ごぼう 緑豆もやし きゅうり メロン	638 kcal 22.5 g 24.1 g 2.4 g
28金	五穀ご飯	○	厚焼きたまご すき昆布のサラダ なめこのみそ汁 果物(こだますいか)	鶏卵 すき昆布 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米(半つき) 大麦 発芽玄米 黒米 赤米 もちきび 三温糖	大豆油 ごま油 白ごま	にんじん	玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 大根 きゅうり なめこ 根深ねぎ 小玉すいか	625 kcal 26.0 g 21.0 g 2.2 g
31月	白ごまたんたんうどん	○	大根の手作りぼん酢和え 明日葉のケーキ	鶏ひき肉 焼き竹輪 油あげ 白みそ 鶏卵	牛乳	冷凍生うどん 小麦粉 上白糖	米ぬか油 白ごま 有塩バター	にんじん 青ピーマン あしたば粉末	玉ねぎ 白菜 大根 根深ねぎ きゅうり 緑豆もやし レモン果汁	634 kcal 28.0 g 21.8 g 2.7 g



学校給食 摂取基準 (8~9歳)	650 kcal 13~20 % 20~30 % 2.0 g
------------------------	---