

予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		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	主にエネルギーのものになる 炭水化物 脂質	主に体の調子を整えるものになる カロテン ビタミンC				
1火	アドボ フリリピンの料理	○	ひよこ豆のスープ りんごジュースのフルーツゼリー	鶏もも肉 ウズラ卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳 アガー	米 じゃがいも 三温糖 上白糖	米ぬか油	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが きやべつ エリンギ パイン缶 みかん缶 りんごジュース	636 kcal 22.8 g 18.5 g 2.1 g
2水	ご飯 (半つき米)	○	生揚げの中華煮 ごま和え 果物 (柑橘類)	豚もも肉 生あげ	牛乳	米(半つき) 三温糖 上白糖 でんぷん	ごま油 米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜 ピーマン	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ きやべつ はるみ	632 kcal 24.1 g 20.7 g 1.4 g
3木	鮭ちらし寿司 ひな祭り献立	○	じゃがいもと大豆の みそがらめ きのこわかめのすまし汁	鮭 だいず たまご 白みそ	牛乳 わかめ	米 三温糖 じゃがいも でんぷん	米ぬか油 白ごま 白すりごま	にんじん さやいんげん ピーマン	れんこん 生しいたけ えのきたけ しめじ	611 kcal 23.9 g 19.3 g 2.0 g
4金	ご飯 (半つき米)	○	魚と野菜の揚げ煮 豆腐団子スープ	もうかざめ 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳	米 (半つき) でんぷん 上白糖 じゃが芋 白玉粉	米ぬか油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょう が 玉ねぎ えのきた け 長ねぎ	654 kcal 22.9 g 19.0 g 2.0 g
7月	きな粉揚げパン 6-1リクエスト給食	○	バリバリサラダ コーンポタージュ	きな粉 白いんげん豆	牛乳	国産小麦のコッペ パン 上白糖 小麦粉 グラニュー糖 ワタンの皮 じゃがいも	バター 米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	きやべつ もやし 玉ねぎ にんにく ホールコーン クリームコーン	601 kcal 20.3 g 23.6 g 2.1 g
8火	ご飯 (半つき米)	○	鱈のみぞれ焼き 白菜のごまからし和え じゃがいものみそ汁	さわら 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	米(半つき) じゃがいも	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ 長ねぎ もやし 白菜	602 kcal 28.8 g 17.3 g 2.1 g
9水	スパゲティー (麺)	○	ミートソース 八丈島産糸寒天のサラダ 果物 (柑橘類)	ベーコン 豚ひき肉 豚レバー	牛乳 粉チーズ 糸寒天	スパゲティ 上白糖 三温糖	オリーブ油 米ぬか油 ごま油	にんじん パセリ ホールトマト	にんにく セロリ 玉ねぎ きやべつ きゅうり えのきた け デコボン	605 kcal 24.9 g 19.8 g 1.6 g
10木	キムチチャーハン 6-2リクエスト給食	○	フライドポテト にら玉スープ 冷凍みかん	豚もも肉 えび たまご 絹ごし豆腐	牛乳	米(半つき) じゃがいも でんぷん	米ぬか油	にんじん にら	しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ネギ 白菜キムチ 冷凍みかん	609 kcal 25.2 g 18.9 g 1.8 g
11金	麦ごはん	○	ポークカレー のりサラダ	豚肩ロース肉	牛乳	米(半つき) 押し麦 じゃがいも 小麦粉 上白糖 三温糖	米ぬか油 ごま油 バター	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご きゅうり きやべつ もやし	647 kcal 20.4 g 22.6 g 1.8 g
14月	麦ごはん	○	わかさぎと野菜の 変わりみそ和え 飛鳥汁	赤みそ 豚もも肉 油揚げ 白みそ	牛乳 わかさぎ	米 押し麦 じゃがいも 上白糖 でんぷん	米ぬか油 白ごま	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ 大根 れんこん	616 kcal 24.4 g 15.8 g 2.0 g
15火	じゃこ菜飯	○	チーズいも餅 白菜と肉団子のスープ	豚ひき肉 たまご	ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米(半つき) じゃがいも 上白糖 でんぷん 春雨	ごま油 白ごま	小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが 長ねぎ 白菜 もやし	633 kcal 26.5 g 19.1 g 2.0 g
16水	中華麺 6-3リクエスト給食	○	しょうゆラーメンのスープ 野菜チップス フルーツポンチ	豚もも肉 なると	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん 上白糖 さつまいも じゃがいも	米ぬか油 ごま油	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし 長ねぎ ホールコーン ごぼう パイン缶 りんご缶 みかん缶 黄桃缶 レモン果汁	631 kcal 23.9 g 16.4 g 2.2 g
17木	麦ごはん	○	マーボー豆腐丼の具 五目中華スープ 果物 (柑橘類)	豚ひき肉 豚レバー 絹ごし豆腐 赤みそ たまご 鶏もも肉 いか	牛乳	米(半つき) 押し麦 三温糖 春雨 でんぷん	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜 にら	しょうが にんにく く 長ねぎ たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ せとか	638 kcal 27.5 g 18.6 g 2.2 g
18金	ぶどうパン 卒業お祝い献立	○	大豆入りハンバーグ キャロットソースサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 大豆 たまご	牛乳 ヨーグルト	ぶどうパン 上白糖 パン粉	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ マッシュルー ム きやべつ もやし きゅうり ホールコー ン	624 kcal 26.8 g 24.7 g 1.9 g
23水	わかめご飯 6年生のみ	○	鶏手羽先のさっぱり煮 揚げごぼうのサラダ 果物 (柑橘類)	鶏手羽先	牛乳 炊き込みわかめ	米 上白糖 でんぷん	米ぬか油 ごま油	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう もやし きゅうり 清見オレンジ	618 kcal 23.4 g 20.7 g 1.7 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。

今月の地場野菜 今月は端境期のためお休みです。
 今は春夏野菜の準備をしています。

<今年度給食に登場した狛江産農作物>

- ★ローズマリー ★玉ねぎ ★じゃがいも
- ★にんじん ★なす ★きゅうり
- ★里いも ★長ねぎ ★大根 ★白菜
- ★キャベツ ★さつまいも ★ブロッコリ



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