



予定献立表



狛江市立和泉小学校

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


令和5年度

School lunch menu table


日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものになる	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		
1月	ご飯	○	かつおと野菜の揚げ煮 春野菜のみそ汁 抹茶ミルクゼリー	かつお 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 アガー	米 てんぷん じゃがいも 砂糖	なたね油	ピーマン にんじん 小松菜 さやえんどう	にんにく 玉ねぎ きゃべつ	旬の初がかつおと 明日が十八夜 なので、抹茶 のデザートです。	652 kcal 27.4 g 16.3 g 1.9 g
2火	ひじきごはん	○	厚焼きたまご きゅうりとかぶの甘酢和え 豆腐みそ汁	鶏肉 油揚げ たまご 無調整豆乳 赤みそ 白みそ	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳	米 こんにやく 三温糖	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ きゅうり かぶ 大根 きゃべつ	無調整豆乳をみそ 汁に入れると、ふわ ふわの豆腐の赤 ちゃんができます。	604 kcal 27.9 g 19.3 g 2.2 g
8月	山菜うどん	○	中華ちまき 果物 端午の節句献立	豚肩肉 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	もち米 冷凍うどん	なたね油 ごま油	にんじん 小松菜	新たけのこ 長ねぎ 干しいたけ わらび ホールコーン わけぎ えのきたけ カラマツラン	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。	624 kcal 28.3 g 16.1 g 1.9 g
9火	ご飯(半つき米)	○	ジャンボきょうざのあまずあんかけ ナムル 果物	豚ひき肉	焼きのり 牛乳	米 てんぷん きょうざの皮 上白糖 三温糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら ほうれん草	しょうが きゃべつ 長ねぎ にんにく 大豆もやし えのきたけ 日向夏	給食一番人気 のジャンボ餃子 です。その大き さと言ったら...	621 kcal 19.3 g 19.5 g 1.2 g
10水	きび入りご飯	○	大豆と煮干しの揚げ煮 とうふだんごスープ オレンジゼリー	大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 かえりにぼし	米 きび 白玉 粉 てんぷん さつまいも 三温糖 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ オレンジジュース みかん缶	大豆と煮干し も、なぜかこの 料理だと人気 です。	651 kcal 23.4 g 17.2 g 1.4 g
11木	グリーンピースご飯	○	鶏肉のバジリコ揚げ ごまダレとうふ・サラダ 若竹汁	鶏もも肉 木綿豆腐 かまぼこ	わかめ 牛乳	米 てんぷん 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん 葉ねぎ	グリーンピース しょうが きゅうり もやし にんにく 長ねぎ 新たけのこ	1年生が1時間 目にさやむき をしてくれました。 味わって食べて ください。	608 kcal 28.9 g 20.3 g 2.2 g
12金	ごまハニートースト	○	チリコンカン アスパラガスサラダ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 うずら豆	牛乳	国産小麦の食 パン 上白糖 はちみつ じゃがいも	ソフトマーガリン 白ごま なたね油	にんじん アスパラガ ス パセリ	にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	今が旬のア スパラガスを、サ ラダに入れた ました。	645 kcal 25.2 g 26.2 g 1.9 g
15月	ご飯(半つき米)	○	花しゅうまい いかと春野菜の炒め物 果物	豚ひき肉 鶏ひき肉 押し豆腐 いか 豚もも肉	牛乳	米 でんぷん しゅうまいの皮	なたね油	にんじん さやえんどう ブロッコリー	玉ねぎ しょうが 干しいたけ 新たけのこ きくらげ きゃべつ サンフルーツ	しゅうまいの皮を細 い短冊に切って、肉 団子にまぶして蒸 す。花のように なります。	638 kcal 28.6 g 17.0 g 1.3 g
16火	茶飯 奈良県の料理	○	さわらの照り焼き ひじきとじゃがいものサラダ にゅうめん	大豆 さわら 油揚げ	牛乳 ひじき	米 三温糖 てんぷん じゃがいも こんにやく そうめん	白ごま エッグマヨネーズ	にんじん 小松菜	しょうが しめじ きゅうり 長ねぎ	奈良県の郷土 料理の茶飯は、 ほうじ茶でご飯 を炊きます。	630 kcal 28.5 g 19.5 g 2.1 g
17水	わかめご飯	○	肉どうふ、 ころころ大豆サラダ 果物	豚肩肉 豚もも肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 わかめ	米 白滝 三温糖	白ごま なたね油	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコー ン ニューサーモン	大豆を味付け した後冷やし、 ゆて野菜と和 えます。	639 kcal 27.0 g 20.5 g 2.1 g
18木	ハムとチーズの蒸しパン	○	トマトシチュー ビーンズサラダ 果物	たまご ベーコン ハム ひよこ豆 豚肩肉 豚もも肉 大豆	牛乳 チーズ	小麦粉 上白糖 じゃがいも	バター なたね油	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	久しぶりに蒸し パンを作ります。 少し食 べ応えのあるシ チューと組み合わせ ました。	633 kcal 24.6 g 24.6 g 2.3 g
19金	ご飯(半つき米)	○	さけのあけぼの焼き マスタードポテト 野菜ときこのスープ	さけ ウインナー 鶏もも肉	牛乳	米 じゃがいも	白ごま エッグマヨネーズ なたね油	にんじん 小松菜 パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	ずりおろしにんじん とマヨネーズを混 ぜるときれいなオレ ンジ色のソースに なります。	625 kcal 27.0 g 20.2 g 1.8 g
22月	キャロットライス	○	クリームソース かむかむ海藻サラダ 果物	鶏もも肉 えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉	バター なたね油 ごま油	にんじん パセリ	玉ねぎ しょうが マッシュルーム ホールコーン 枝豆 切り干し大根 もやし パインアップル	ちりめんじゃこ も入った、歯ご たえあるサラ ダです。	630 kcal 22.6 g 19.2 g 1.9 g
23火	まいたけご飯 島根県の料理	○	さばの煮食い たまごスープ 果物	油揚げ さば たまご 焼き豆腐	牛乳	米 三温糖 こんにやく でんぷん	なたね油	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが まいたけ 白菜 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ えのきたけ メロン	島根県の郷土 料理、さばの 煮食いは漁師 料理です。	617 kcal 26.0 g 20.2 g 1.8 g
24水	じゃことキャベツの 和風スパゲティ	○	八丈島産系寒天と小松菜の香味和え 明日葉のケーキ 東京産給食	八丈島産系寒天 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ 上白糖 小麦粉	なたね油 オリーブ油 白ごま バター ごま油	ほうれん草 小松菜 にんじん 明日葉粉末	にんにく えのきたけ きゃべつ もやし しょうが	八丈島産の系 寒天と一城島産 明日葉粉末を混 ぜたケーキを作 ります。	606 kcal 23.1 g 16.7 g 1.7 g
25木	きんぴらご飯	○	きびなごのマリネ ごまみそ汁 果物	鶏むね肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 きびなご	米 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油 なたね油 黒ごま 白ごま	にんじん ピーマン さやえんどう	ごぼう 玉ねぎ 大根 干しいたけ 長ねぎ 黄ピーマン きゃべつ サンフルーツ	きびなごは、カ ルシウム補給 になります。	622 kcal 27.4 g 19* g 2.0 g
26金	カレーご飯	○	ごぼうとひよこ豆のドライカレー 海の幸サラダ	豚ひき肉 豚レバー ひよこ豆 いか えび	牛乳 わかめ	米 小麦粉 上白糖	なたね油 バター ごま油 白ごま	にんじん	にんにく しょうが セロリ ごぼう きゅうり 玉ねぎ きゃべつ ホールコーン りんご	大好きなドライ カレーにも、こ っそり豆や根菜を 忍ばせます。	631 kcal 22.9 g 18.2 g 1.7 g
30火	国産小麦の ガーリックフランスパン	○	ハラ サイダーゼリーポンチ モロッコの料理	鶏もも肉 ひよこ豆水煮 いんげん豆水煮	牛乳 アガー	国産小麦のソ フトフランスパン じゃがいも マカロニ 上白糖	ソフトマーガリン なたね油	にんじん パセリ トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶 白桃缶 パイン缶	モロッコの豆 と野菜たっぷり スープ「ハラ ラ」です。	646 kcal 21.3 g 22.1 g 1.9 g
31水	ご飯	○	じゃがいものみそだれかけ コーンたまごスープ わかめと野菜のごま酢しょうゆかけ	鶏ひき肉 西京みそ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 三温糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 葉ねぎ 小松菜	長ねぎ 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン もやし	じゃが芋を素 揚げし、肉みそ をかけて食べ ます。	620 kcal 19.4 g 19.2 g 1.3 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・
レシピを見ることができます。



早乙女専用連絡帳QRコード
今年度の給食についての感想、
食に関する質問等も、お気軽に



5月の給食目標
給食の準備をきちんとしよう

今月の地場産物
にんにく・長ねぎ



和泉小学校
学校給食摂取基準
5月平均値
(中学年)

629 kcal
25.2 g
19.5 g
1.8 g