

令和4年

5月献立表

石神井西小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 春雨スープ	牛乳 豚肉 とり肉		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 春雨		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん いらもやし 白菜 チンゲンサイ		596	16.6	24.6	2.8
6 金	揚げパン 牛乳 カレーポトフ 果物(りんご)	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 ウインナー		ショートニングパン 米油 グラニュー糖 米ぬか油 ジャガ芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 りんご		645	14.0	40.6	2.1
9 月	家常豆腐丼 牛乳 ごま入りじゃこサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 しらす干し		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ 小松菜 もやし		606	17.8	34.5	2.6
10 火	チキンピラフ 牛乳 ヨーグルト	とり肉 牛乳 ベーコン パルメザンチーズ		米 大麦 米ぬか油 バター ジャガ芋 小麦粉		にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン パセリ粉		616	14.7	36.1	2.5
11 水	みそラーメン 牛乳 煮たまご ごぼうのかりんと揚げ	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵		中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 砂糖 片栗粉 ごま		にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう		578	18.1	33.6	3.5
12 木	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き みそけんちん汁 野菜のおかか和え	牛乳 鮭 とり肉 豆腐 みそ かつお節		米 ごま油 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋		ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根 もやし キャベツ きゅうり		588	19.3	28.9	2.3
13 金	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜		623	12.8	30.6	2.5
16 月	ダブルカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚ひき肉 大豆 牛乳		米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり		611	15.0	32.0	2.8
17 火	ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 野菜のごま酢あえ	牛乳 とり肉 大豆 さつま揚げ のり		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 白すりごま		生姜 ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし 小松菜		611	16.2	24.6	2.8
18 水	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツとコーンのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 パルメザンチーズ 牛乳 ベーコン 寒天		スパゲティ 米ぬか油 砂糖		にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜 オレンジジュース みかん缶		637	17.1	31.1	3.0
19 木	中華丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 いか うずら卵 牛乳		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 コーン		562	15.8	24.5	2.7
20 金	麦ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 実だくさんみそ汁 昆布の佃煮	牛乳 さわら 油揚げ みそ 刻み昆布 削り節 しらす干し		米 大麦 ジャガ芋 砂糖 ごま		生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜		570	19.3	26.1	2.7
23 月	マーボー豆腐丼 牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 海藻		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ いらもやし きゅうり		582	16.5	32.0	2.8
24 火	ジャンバラヤ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン 卵		米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 パン粉		トマトジュース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム 小松菜		561	14.5	32.1	2.7
25 水	ショートニングパン 牛乳 ポテトオムレット パニセリスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵		ショートニングパン 米ぬか油 ジャガ芋 パニセリ		にんじん たまねぎ パセリ粉 ピーマン		606	16.0	42.3	3.2
26 木	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ごま和え 沢煮椀	牛乳 とり肉 豆腐		米 麦 砂糖 白ごま 片栗粉		生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ さやいんげん		565	19.1	29.2	1.9
27 金	ご飯 牛乳 さばのおろしがけ ジャガ芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ		米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋		生姜 大根 たまねぎ にんじん		621	16.4	34.9	2.6
30 月	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なたと		米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ウェーブワンタン		にんにく にんじん たまねぎ キムチ(70%・27品不使用) 白菜 いら 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ		608	18.2	26.3	3.0
31 火	わかめご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げ入りサラダ	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 油揚げ		米 大麦 米ぬか油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖		にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ほうれん草		582	15.1	27.5	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	598	16.4	31.2	2.7	319	88	2.2	213	0.29	0.40	13	6.6



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク