

令和3年度

5月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	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 (%)
6 木	中華おこわ 抹茶大豆 しいたけとねぎの中華スープ	○	干しえび 豚肩肉 飲用牛乳 黄だいず(国産, 乾) きな粉(うぐいす) 鶏むね 木綿豆腐	水稲穀粒(もち米) ごま油 車糖(上白糖) 薄力粉 揚げ油	たけのこ 根深ねぎ ホールコーン缶 にんじん しょうが 干しいたけ チンゲンサイ	590	15.6	33.7
7 金	四川豆腐丼 トックスープ サーターアングギー	○	豚もも肉 木綿豆腐 飲用牛乳 板なしかまぼこ	水稲穀粒(精白米) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 ひまわり油 揚げ油 トックスライス 薄力粉(バイオレット)	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ だいこん こまつな	705	13.8	26.7
10 月	麦ご飯 いかのチリソース マカロニのソテー 豆腐とわかめのスープ	○	飲用牛乳 いか ベーコン 木綿豆腐 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 ごま油 車糖(三温糖) 炒め油 マカロニ	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ	603	16.7	25.4
11 火	ジャンバラヤ クラムチャウダー サイダーフルーツポンチ	○	鶏むね肉 ベーコン 寒天缶 カットウインナー 生クリーム 飲用牛乳 あさり水煮 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 じゃがいも 薄力粉(1等) 有塩バター サラダ油 炭酸飲料	たまねぎ にんじん セロリー 赤パプリカ 黄パプリカ 青ピーマン エリンギ パセリ(乾) 国産みかん缶 白桃缶	654	14.4	29.2
12 水	麦ご飯 めひかりの新緑揚げ じゃがいもの揚げ煮 だんご汁	○	飲用牛乳 めひかり 木綿豆腐 豚肩肉 油揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) 揚げ油 炒め油 じゃがいも 車糖(三温糖) 白玉粉	粒コーン(冷凍) むきえだまめ(冷凍) にんじん だいこん 干しいたけ こまつな	647	15.7	27.3
13 木	ビビンバ はるさめスープ 果物(なつみ)	○	豚ひき肉 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) 飲用牛乳 ベーコン 鶏むね肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 炒りごま(白) 車糖(三温糖) 国産はるさめ	しょうが にんにく 緑豆もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ 根深ねぎ こまつな なつみ	624	15.4	32.5
14 金	グリーンピースご飯 あじの梅あんがらめ 野菜の旨煮 冷凍みかん	○	炊き込みわかめ 飲用牛乳 あじ 鶏もも肉	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 車糖(上白糖) 炒め油 車糖(三温糖)	グリーンピース(生) 梅干し ごぼう にんじん たけのこ れんこん だいこん さやいんげん 冷凍みかん	581	16.8	24.9
17 月	ドライカレー バリバリにんじゃがサラダ 果物(美生柑)	○	黄だいず(国産, 乾) 豚ひき肉 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 有塩バター 炒め油 じゃがいも 揚げ油 でん粉 車糖(上白糖)	セロリー しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう トマト加工品(ピューレ) キャベツ だいこん ホールコーン缶 美生柑	630	13.5	26.3
18 火	麦ご飯 初かつおの揚げ煮 キャベツときゅうりの甘酢和え 豆腐の澄まし汁	○	飲用牛乳 かつお(春獲り, 生) 国産大豆 木綿豆腐 カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(2等) でん粉 じゃがいも 揚げ油 車糖(上白糖) 車糖(三温糖) 炒りごま(白)	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな 根深ねぎ	607	17.1	22.8
19 水	山菜おこわ 鶏肉の塩こうじ焼き むろあじのつみれ汁	○	鶏もも肉 油揚げ 飲用牛乳 鶏卵 むろあじミンチ 米みそ(赤色辛みそ) 凍り豆腐(粉末) 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 炒め油 車糖(上白糖)	にんじん たけのこ ふき わらび にんにく 根深ねぎ しょうが ごぼう だいこん	599	21.4	34.4
20 木	みそラーメン サモサ 果物(美生柑)	○	米みそ(赤色辛みそ) 豚ひき肉 飲用牛乳 黄だいず(国産, ゆで) 鶏ひき肉	蒸し中華めん ひまわり油 ごま油 炒め油 でん粉 炒りごま(白) ぎょうぎの皮 じゃがいも 薄力粉(2等) 揚げ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ キャベツ きくらげ(乾) にら ホールコーン缶 グリーンピース(冷凍) 美生柑	707	13.7	33.6
21 金	ココア揚げパン トマトシチュー アセロラゼリー	○	飲用牛乳 鶏むね肉 生クリーム 粉寒天 粉ゼラチン	揚げ油 リングパン サラダ油 ざらめ糖(グラニュー糖) 炒め油 じゃがいも 薄力粉(1等) 車糖(上白糖) アセロラジュース	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 トマト加工品(ピューレ)	595	13.2	31.3
24 月	にんじんご飯 卵焼き ピリ辛きゅうり じゃがいものみそ汁	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚ひき肉 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 でん粉 車糖(上白糖) ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり 根深ねぎ	583	17.2	26.9
25 火	麦ご飯 さけの竜田揚げ しらたきの有馬煮 かぼちゃのみそ汁	○	飲用牛乳 さけ 豚肩肉 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 揚げ油 炒め油 しらたき 車糖(三温糖)	しょうが ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん 西洋かぼちゃ だいこん こまつな 根深ねぎ	620	17.7	23.5
26 水	麦ご飯 さごしの辛子みそ焼き 糸寒天の胡麻酢和え あおさのみそ汁	○	飲用牛乳 さごし 米みそ(赤色辛みそ) 糸寒天 油揚げ 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) あおさ(素干し)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) ごま油 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) すりごま(白) 炒りごま(白)	にんにく 根深ねぎ にんじん きゅうり 緑豆もやし えのきたけ たまねぎ	578	19.0	28.3
27 木	かつ丼 もやしとこまつなのしょうが炒め なめこ汁	○	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉(2等) パン粉(乾燥) 揚げ油 車糖(三温糖) でん粉 炒め油	たまねぎ しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな なめこ(水煮缶詰) 根深ねぎ 根みつば	693	16.6	30.1
28 金	黒砂糖パン グリーンアスパラの豆乳グラタン 豆入りトマトスープ	○	飲用牛乳 まぐろ缶詰 無調整豆乳 ピザチーズ 豚もも肉 国産大豆	黒砂糖パン じゃがいも 炒め油 車糖(三温糖) サラダ油 薄力粉(1等) パン粉(乾燥)	たまねぎ アスパラガス にんにく スイートコーン缶 パセリ(乾) セロリー にんじん トマト缶 トマト加工品(ピューレ)	624	15.7	36.3
31 月	あんかけ焼きそば ポテトスープ 果物(あまなつ)	○	いか むきえび 飲用牛乳 ベーコン	むし中華めん ひまわり油 ごま油 車糖(三温糖) でん粉 炒め油 じゃがいも	根深ねぎ しょうが はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ にんにく たまねぎ キャベツ 甘夏みかん	591	17.3	25.6

※ 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18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	623	16.1	28.9	2.4	328	97	2.3	241	0.35	0.50	31	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上