

令和4年

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	中華ちまき まっちゃ大豆(うぐいすきな粉) しいたけとねぎの中華スープ	○	干しえび 豚肉肩 飲用牛乳 黄だいす うぐいすきな粉 鶏肉むね 木綿豆腐	水稲穀粒(もち米) ごま油 薄力粉 揚げ油 車糖(上白糖)	だけのごれとルト 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	594	16.4	34.8	2.1
6 金	麦ご飯 さごしのからしみそ焼き 糸寒天のごま酢和え げんちん汁	○	飲用牛乳 さごし 米みそ(赤色辛みそ) 糸寒天 油揚げ	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) 板こんにゃく じゃがいも	にんにく 根深ねぎ にんじん きゅうり 緑豆もやし だいこん ごぼう 干しいたけ	580	18.3	28.2	2.3
9 月	あんかけ焼きそば ポテトスープ 果物(みしょうかん)	○	いか むきえび うすら卵(水煮缶) 飲用牛乳 ベーコン	むし中華めん 揚げ油 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 だけのごれとルト 干しいたけ チンゲンサイ にんにく たまねぎ キャベツ みしょうかん	581	17.1	29.3	3.0
10 火	麦ご飯 さばのみそ煮 じゃが芋のきんぴら あすか汁	○	飲用牛乳 さば 調理用牛乳 鶏肉むね 油揚げ 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) 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも 揚げ油 炒め油 つきこんにゃく	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ はくさい こまつな	621	17.5	32.9	2.9
11 水	大豆入りドライカレー 洋風厚焼きたまご ABCスープ	○	黄だいす 豚肉ひき肉 飲用牛乳 鶏肉ひき肉 鶏卵 調理用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 有塩バター じゃがいも ABCマカロニ(卵なし)	セロリー しょうが にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう トマトピューレー えのきたけ むきえだまめ(冷凍) キャベツ	679	18.0	31.9	3.0
12 木	きびご飯 珍珠丸子(ちえんじゅわんず) せいだのたまじ すまし汁	○	飲用牛乳 鶏肉ひき肉 押し豆腐 凍り豆腐(粉末) 鶏卵 米みそ(赤色辛みそ) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび でん粉 水稲穀粒(もち米) じゃがいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白)	たまねぎ むきえだまめ(冷凍) しょうが にんにく にんじん だけのごれとルト えのきたけ 根深ねぎ	605	15.9	25.1	2.2
13 金	しじゅうしい めひかりの新緑揚げ にんじんしりしり キャベツと油揚げのみそ汁	○	刻み昆布 豚肉もも 飲用牛乳 ベーコン 鶏卵 油揚げ めひかり 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 炒め油 つきこんにゃく 薄力粉 揚げ油 じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ 大豆もやし キャベツ	594	17.3	33.2	3.0
16 月	ジャンバラヤ ミックスビーンズサラダ コーンチャウダー	○	むきえび ウインナー 飲用牛乳 うすら豆 いんげん豆 黄だいす ひよこ豆 ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 有塩バター サラダ油(白) 薄力粉	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 赤ピーマン きゅうり パセリ(乾) スイートコーン(冷凍) クリームコーン缶	601	12.5	34.9	2.8
17 火	はいがご飯 いかのたつた揚げ しらたきの有馬煮 むらくも汁	○	飲用牛乳 いか 豚肉肩 鶏肉むね 鶏卵	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(はいが精米) 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 だけのごれとルト にんじん さやいんげん ぶなしめじ だいこん 根深ねぎ こまつな	585	19.3	29.5	2.6
18 水	山菜おこわ 鶏肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう 吉野汁	○	豚肉もも 油揚げ 飲用牛乳 鶏肉もも 板なしかまぼこ(卵・山芋なし)	水稲穀粒(精白米) 水稲穀粒(もち米) 炒め油 車糖(上白糖) ごま油 つきこんにゃく でん粉 干しうどん	にんじん だけのごれとルト ぶき 生わらび(ゆで) にんにく 根深ねぎ ごぼう こまつな	597	17.5	29.5	2.8
19 木	麦ご飯 家常豆腐(かじょうとうふ) いわしのつみれ汁 あしたばプリン	○	豚肉もも 生揚げ いわしたたき 米みそ(赤色辛みそ) 鶏卵 凍り豆腐(粉末) パルアナガー 調理用牛乳 生クリーム	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 車糖(三温糖) でん粉 ごま油 車糖(上白糖) ざらめ糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ ごぼう だいこん こまつな あしたば(粉末)	687	17.5	32.4	2.8
20 金	そら豆のかき揚げ丼 もやしとこまつなのしょうが炒め なめこのみぞれ汁 果物(みしょうかん)	○	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 薄力粉 でん粉 揚げ油 車糖(上白糖) 炒め油	そらめめ にんじん たまねぎ しょうが 緑豆もやし こまつな だいこん えのきたけ なめこれとルト 根深ねぎ みしょうかん	582	13.8	23.4	2.0
23 月	黒砂糖パン じゃが芋の豆乳グラタン 豆入りトマトスープ	○	飲用牛乳 まぐろ缶 豆乳(成分無調整) ピザチーズ 豚肉もも 黄だいす	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 パン粉	たまねぎ グリンピース(冷凍) ホールコーン缶 パセリ(乾) にんにく セロリー にんじん ホールトマト缶 トマトピューレー	612	16.9	36.9	2.3
24 火	グリーンピースご飯 あじの梅あんがらめ キャベツのじゃこ炒め さつま汁	○	炊き込みわかめの素 あじ 飲用牛乳 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(じゃがいもでん粉) 揚げ油 車糖(上白糖) ごま油 さつまいも	グリーンピース(生) 梅干し キャベツ にんじん こまつな だいこん 根深ねぎ	584	17.9	23.8	3.0
25 水	麦ご飯 だいすミートの酢豚 シャキシャキ和え ビーフンスープ	○	飲用牛乳 だいすミート ベーコン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 揚げ油 じゃがいも でん粉 炒め油 車糖(三温糖) ごま油 車糖(上白糖) ビーフン	しょうが 干しいたけ だけのごれとルト たまねぎ にんじん 青ピーマン 切干しだいこん キャベツ きゅうり 根深ねぎ こまつな	676	15.3	27.2	3.0
26 木	ターメリックライス クリームソースかけ カリカリせん切りサラダ オレンジゼリー	○	鶏肉むね むきえび 調理用牛乳 飲用牛乳 芽ひじき 粉寒天 粉ゼラチン	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 炒め油 薄力粉 サラダ油 有塩バター さつまいも 揚げ油 車糖(上白糖)	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム缶 青ピーマン だいこん にんじん キャベツ	602	14.4	30.8	2.1
27 金	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 すまし汁	○	飲用牛乳 かつお(春獲り、生) 黄だいす 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 揚げ油 車糖(三温糖) 炒りごま(白) 車糖(上白糖)	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん だけのごれとルト えのきたけ	585	18.1	24.0	1.9
30 月	ゆかりご飯 ジャンボシューマイ 切干大根ときゅうりのかふう和え 豚大根汁	○	飲用牛乳 豚肉ひき肉 鶏肉ひき肉 黄だいす 押し豆腐 豚肉肩 生揚げ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(三温糖) ごま油 しゅうまいの皮 ひまわり油 車糖(上白糖) 炒め油	たまねぎ グリンピース(冷凍) しょうが むきえだまめ(冷凍) 切り干し大根 きゅうり だいこん にんじん 根深ねぎ ゆかり	591	17.7	30.2	2.4
31 火	ひじきご飯 ししゃものみりん焼き にらたま炒め あおさのみそ汁	○	鶏肉むね 芽ひじき 油揚げ 鶏卵 黄だいす 飲用牛乳 ししゃも あおさ ベーコン 木綿豆腐 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) 炒め油 つきこんにゃく 車糖(三温糖) 炒りごま(白)	にんじん にら 緑豆もやし えのきたけ たまねぎ	588	20.3	31.8	3.6

※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19回 ※初回の給食費引き落とし日は5月26日(木)です。残高をご確認ください。

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 (μgRAE)	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	608	16.9	30.0	2.6	355	99	2.4	216	0.27	0.45	14	6.8