

平成31年

5月献立表

大泉学園緑小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
7 火	キムチチャーハン 牛乳 チャブチェ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ワンタン		にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ もやし ピーマン あかピーマン なら セロリー		622	14.1	28.2	3.2	小魚
8 水	ご飯 牛乳 ごまじゃこふりかけ 香キャベツバーグ 若竹汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ		こめ ごま さとう パンこ マヨネーズ (卵なし) でんぶん		キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ		640	18.3	32.1	2.4	緑黄色野菜
9 木	ツナコーントースト 牛乳 ジャーマンポテト いんげん豆のトマトスープ	まぐろかん ぎゅうにゅう パーコン いんげんまめ とりにく		しょくパン マヨネーズ (卵なし) じゃがいも ひまわりあぶら		コーン たまねぎ にんじん セロリー ごまつな トマトかん		624	14.7	42.5	2.7	豆製品
10 金	中華おこわ 牛乳 棒餃子 もやしの中華スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ		こめ もちごめ ひまわりあぶら ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ はるさめ		たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが キャベツ なら ねぎ もやし チンゲンサイ		632	15.4	27.9	2.7	果物
11 土	チキンカレーライス 牛乳 アスパラ入りサラダ	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら じゃがいも こむぎ ごらめ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス		658	12.2	29.3	2.3	藻類
13 月	振替休業日											
14 火	ブルコギ丼 牛乳 バリバリポテトのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも なたねあぶら さとう		たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン あかピーマン もやし なら きゅうり キャベツ		617	13.9	30.2	1.8	豆製品
15 水	ご飯 牛乳 さばの旨味焼き 高野豆腐の含め煮 かぶの味噌汁	ぎゅうにゅう さば とりにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ みそ		こめ さとう ひまわりあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ かぶ かぶのは		680	19.5	33.9	3.0	芋
16 木	丸パン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン		まるパン じゃがいも ひまわりあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ なたねあぶら パミセリ (パスタ)		にんじん たまねぎ キャベツ セロリー		680	13.2	36.8	3.0	豆
17 金	五目豆ご飯 牛乳 まわりの炒め煮 いわしのつみれ汁 (千葉県産の郷土料理)	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ いわし みそ		こめ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら でんぶん		たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ だいこん ごまつな		577	19.0	29.6	4.2	果物
20 月	サーモンクリームサブゲティ ジョア (プレーン) キャベツとコーンのソテー	パーコン さけ ぎゅうにゅう チーズ ジョア		スパゲッティ オリーブゆ ひまわりあぶら バター こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス セロリー キャベツ コーン		602	17.2	28.1	2.4	豆
21 火	ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き 浅漬け野菜 ごもくじる 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ		こめ さとう じゃがいも ちくわぶ		しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう はくさい しめじ		588	17.6	28.5	2.2	芋
22 水	ガーリックフランス 牛乳 ポルシチ レモンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく		ソフトフランスパン マーガリン ひまわりあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ ビート トマトビュレ だいこん もやし きゅうり レモン		556	14.7	36.3	3.2	魚介類
23 木	ひじきご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き 生揚げの味噌汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ みそ		こめ ひまわりあぶら こんやく さとう じゃがいも		にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ		606	22.0	29.9	3.2	緑黄色野菜
24 金	親子丼 牛乳 じゃこサラダ バインゼリー	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんてん		こめ さとう ごまあぶら		にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり バインアップルかん		642	18.2	26.6	2.4	きのこ
27 月	ゆかりご飯 牛乳 揚げじゃがの煮付け いんげんのごま和え 果物 (カラマンダリン)	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ		こめ じゃがいも なたねあぶら ひまわりあぶら こんやく さとう しろすりごま		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう さやいんげん カラマンダリン		592	13.9	24.9	1.5	乳製品
28 火	ご飯 牛乳 いなだの一味焼き 野菜の辛子和え 打ち豆汁 (福井県の郷土料理)	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ だいず みそ		こめ さとう ひまわりあぶら じゃがいも		にんにく しょうが なばな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ		612	19.0	32.1	2.6	きのこ
29 水	山菜うどん 牛乳 野菜のボン酢和え 抹茶と小豆のケーキ	ぶたにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう とうにゅう		うどん ホットケーキミックス さとう あぶら マーガリン あまなつとう		わらび ぜんまい にんじん ねぎ なめこ ごまつな ほししいたけ キャベツ もやし ゆず すだち		559	14.6	31.9	1.9	卵
30 木	ピースご飯 牛乳 かつおの五色揚げ煮 鶏肉と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく とうふ		こめ でんぶん さつまいも なたねあぶら さとう		グリーンピース にんじん さやいんげん しょうが だいこん ごまつな ねぎ		624	19.9	24.5	2.0	果物
31 金	家常豆腐丼 牛乳 ナムル 果物 (甘夏)	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ひまわりあぶら さとう でんぶん ごまあぶら		しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし ごまつな あまなつ		604	15.8	31.9	2.3	海藻

※ 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	617	16.5	30.8	2.6	334	91	2.1	238	0.36	0.49	28	4.2
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	20	5以上