



# 5月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 ちにくほねは 血や肉、骨や歯をつくる	黄 おつちから 熱や力のもとになる	緑 からだちよし ととの 体の調子を整える	
1	火	○	中華ちまき	豆腐と豚肉のスープ煮	野菜のごまみそ和え	デザート	焼き豚 えび 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	もち米 でん粉 砂糖 米油 ごま油 ねりごま	にんじん チンゲンツアイ こまつな たけのこ 干し椎茸 グリンピース にんにく 生姜 はくさい キャベツ	601 24.9
2	水	○	ジャージャー麺	中華風大根	まっちゃ ミルクゼリー	デザート	豚肉 みそ 牛乳 粉寒天 生クリーム	中華めん 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉葱 だいこん	688 27
3	火		憲法記念日							
4	水		みどりの日							
7	月	○	ごぼう入りドライカレー	野菜スープ	冷凍みかん	デザート	豚肉 レンズまめ 牛乳	無洗米 米粒麦 薄力粉 粉 白糖 サラダ油	にんじん こまつな にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム ごぼう グリンピース 干しぶどう キャベツ みかん	619 21.3
8	火	○	麦ごはん	豆腐入りハンバーグ	五目きんぴら	すまし汁	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 ねぎ	581 23.2
9	水	○	黒砂糖パン	アスパラとポテトの グラタン	ビーンズサラダ	オニオンスープ	ベーコン いんげんまめ 金時豆 ハム 鶏肉 牛乳 チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 砂糖 米油 バター	アスパラガス にんじん 玉葱 マッシュルーム きゅうり コーン	668 23.1
10	木	○	山菜おこわ	鮭の照り焼き	パリパリサラダ	ニラ玉汁	鶏肉 さけ 豆腐 たまご 牛乳 ひじき	無洗米 もち米 フンタンの皮 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら たけのこ 生ぜんまい わらび キャベツ きゅうり もやし 玉葱 ねぎ	591 28.4
11	金	○	中華丼	わかめスープ	野菜チップス	デザート	豚肉 かまぼこ 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 ず粉 じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ かぼちゃ にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 はくさい れんこん ねぎ	585 19.2
14	月	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め丼	わかめサラダ	清見タンゴール (柑橘)	デザート	豚肉 生揚げ 赤みそ 牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油	にんじん にんにく 生姜 たけのこ ねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし きゅうり 清見タンゴール	615 24.7
15	火	○	チキンライス	イタリアンスープ	ももゼリー	デザート	鶏肉 ベーコン たまご 牛乳 チーズ アガー	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖 バター 米油	トマト にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム グリンピース コーン 桃ジュース	591 19.7
16	水	○	三色ごはん	切り干し大根のサラダ	豆腐団子スープ	デザート	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 白玉粉 米油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん 生姜 切干したけのこ きゅうり にんにく 玉葱 だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ	629 22.1
17	木	○	ごはん	メバルの煮付け	スナップエンドウの炒め物	いなか汁	めばる 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 米油 ごま油	にら にんじん こまつな 生姜 にんにく スナップエンドウ もやし ごぼう だいこん ねぎ	586 27
食育の日：東京都の料理										
18	金	○	深川めし	野菜炒め	小松菜のみそ汁	大学芋	油揚げ あさり みそ 豚肉 牛乳	米 はるまでん粉 砂糖 さつまいも 水あめ ごま サラダ油 ごま油 米油	にんじん こまつな チンゲンツアイ 生姜 もやし ねぎ 干し椎茸 たけのこ	656 18.7
21	月	○	かつおふりかけ ごはん	ひじき入り厚焼き玉子	野菜のみそ汁	ミニトマト	かつお節 鶏肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 ごま 米油	にんじん こまつな ミニトマト 生姜 玉葱 グリンピース ねぎ だいこん はくさい	584 25.8
22	火	○	フレンチトースト	チリコンカン	ガーリックサラダ	デザート	たまご ベーコン 豚肉 大豆 金時豆 牛乳	食パン 砂糖 薄力粉 マカロニ バター 米油	にんじん トマト にんにく 玉葱 セロリ キャベツ きゅうり コーン	630 25.3
23	水	○	ごはん	ししゃもの石垣揚げ	キャベツの香り漬け	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鰹節 牛乳 ししゃも	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも 米油 ごま	にんじん キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう だいこん ねぎ	604 23.3
24	木	○	ハッシュドポーク	ハニーサラダ	メロン	デザート	豚肉 牛乳 生クリーム	米 麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも はちみつ バター 米油	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 グリンピース キャベツ コーン	625 17.4
25	金	○	ピースごはん	かつおの香味揚げ	野菜のからし醤油和え	根菜のみそ汁	かつお 油揚げ みそ 牛乳	米 でん粉 砂糖 さつまいも 米油 ごま油 ごま	にんじん グリンピース 生姜 ねぎ キャベツ もやし だいこん ごぼう	587 28.6
28	月	○	スロッピージョー	白いんげん豆の ミルクスープ	キャベツとコーンのソテー	デザート	豚肉 レンズまめ ベーコン いんげんまめ 牛乳	コッペパン 薄力粉 じゃがいも 米油 オリーブ油 バター	青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんにく 玉葱 セロリ コーン キャベツ	592 24
29	火	○	ごはん	あじフライ	キャベツのレモン風味和え	五目野菜スープ	あじ たまご かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	米 薄力粉 パン粉 でん粉 米油 ごま油	にんじん にら キャベツ きゅうり レモン もやし ねぎ 生姜	601 27.3
30	水	○	きつねうどん	そら豆の塩ゆで	スイートパンプキン	デザート	油揚げ 豚肉 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 さつまいも バター	こまつな にんじん かぼちゃ ねぎ 干し椎茸 そらまめ	597 20.9
31	木	○	わかめごはん	新じゃがのそぼろ煮	もやしのごまサラダ	デザート	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 米油 ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 もやし きゅうり	588 19.7

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

4月献立表「1人1回あたりの平均栄養摂取量」のカルシウムの値に誤りがありました。  
4月の平均カルシウム平均摂取量は326mgでした。訂正の上お詫び申し上げます。



1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3, 4年生) ※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	610	23.4	19.2	341	2.4	255	0.39	0.53	32	4.7	2.8
中学年	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満