

令和5年

5月献立表

石神井西小学校

実施日	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)
1	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 たらこ もやし 白菜 チンゲンサイ		596	16.6	24.6	2.8
2	火	中華おこわ 牛乳 生揚げの中華スープ みかん牛乳寒天	焼き豚 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天 クリーム		米 もち米 ごま油 砂糖		たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 えのきたけ たらこ ねぎ みかん缶		576	15.5	28.6	2.3
8	月	和風きのこスパゲッティ 牛乳 抹茶ケーキ	とり肉 ベーコン のり 牛乳 卵		スパゲティ オリブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆		にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜		678	14.0	31.9	1.7
9	火	揚げパン 牛乳 カレーポトフ 果物(宇和ゴールド)	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 じゃが芋		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 清見		623	14.6	41.7	2.1
10	水	チキンピラフ 牛乳 ヨンカ-ム-ア	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 じゃが芋 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	木	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
12	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 きゅうり もやし コーン 赤ピーマン		623	12.9	30.6	2.5
15	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 たらこ もやし きゅうり		582	16.5	32.0	2.8
16	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 じゃが芋 パン粉		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 小松菜		591	14.7	32.3	2.7
17	水	ショートニングパン 牛乳 ポテトオムレツ パミセリスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵		ショートニングパン 米ぬか油 じゃが芋 パミセリ		にんじん たまねぎ パセリ粉 ピーマン		592	16.4	43.0	3.2
18	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
19	金	ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き けんちん汁 野菜のおかか和え	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐 かつお節		米 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく		生姜 ゆず ごぼう 大根 にんじん ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり		588	20.7	21.9	2.6
22	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
23	火	ご飯 牛乳 大豆入り筑前煮 海苔の佃煮 野菜のごま酢	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 じゃが芋 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
24	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
25	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
26	金	麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き 実だくさんみそ汁 昆布のふりかけ	牛乳 ぶり 油揚げ みそ 刻み昆布 削り節 しらす干し		米 大麦 じゃが芋 砂糖 ごま		生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜		600	18.7	30.6	2.7
29	月	豚キムチ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 なんと		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(70g-27品不使用) 白菜 たらこ 生姜 キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ		608	18.2	26.3	3.0
30	火	ご飯 牛乳 さばのおろしがけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば わかめ 油揚げ みそ		米 米ぬか油 片栗粉 砂糖 じゃが芋		生姜 大根 たまねぎ にんじん		621	16.4	34.9	2.6
31	水	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 じゃが芋 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20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	600	16.3	31.1	2.6	320	87	2.2	213	0.29	0.41	13	6.3



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

