

令和5年

5月献立表

石神井台小学校

実施日	日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる (赤色食品)		おもに体の調子を整える (緑色食品)		おもにエネルギーとなる (黄色食品)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	水分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	麦ご飯 さごしの辛子みそ焼き キャベツともやしの甘酢和え むらくも汁	○	さごし 鶏卵 みみそ (赤色辛みそ) 鶏むね肉	飲用牛乳	にんじん ごまつな	にんにく 根菜ねぎ キャベツ 緑豆ちやし ぶなしめじ だいこん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) 車糖 (上白糖) てん粉	ごま油	567	19.9	30.2	2.0
2	火	中華おこわ スーミータン 抹茶大豆 果物 (なつみ)	○	ほた貝柱 鶏むね 鶏卵 黄たいす うくいすきな粉	飲用牛乳	にんじん ごまつな	たけのこ 根菜ねぎ ホールコーン缶 干しいいたけ しょうが たまねぎ きゅうり スイートコーン缶 なつみ	水稲穀粒 (もち米) てん粉 薄力粉 車糖 (上白糖)	ごま油 大豆白絞油	615	17.5	30.9	2.4
8	月	麦ご飯 鮭のチャンチャン焼き 春雨サラダ 吉野汁	○	鮭 鶏むね肉 みみそ (淡色辛みそ) みみそ (赤色辛みそ) 板なしかまぼこ	飲用牛乳	赤パプリカ にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ えのきだけ ぶなしめじ きゅうり だいこん たけのこ 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) 普通はるさめ てん粉 干しうどん	有塩バター ごま油	583	19.6	25.8	3.0
9	火	切り干しご飯 鶏肉の松笠揚げ ピリ辛きゅうり 沢煮碗	○	油揚げ 鶏もも肉 鶏卵 鶏むね肉	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ごまつな	切り干し大根 きゅうり ごぼう たけのこ だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) 薄力粉 てん粉 コーンフレーク 車糖 (上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	660	17.3	34.2	3.3
10	水	スパゲッティペスカトーレ こんにやくサラダ キャロットゼリー	○	いか むきえび ほたて貝柱水煮 きゅうり 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマトホール缶	にんにく セロリ たまねぎ 緑豆ちやし きゅうり オレンジジュース	スパゲッティ 車糖 (上白糖) こんにやく (白)	有塩バター ごま油 ひまわり油 炒りごま (白)	577	17.2	24.0	2.2
11	木	麦ご飯 すき焼きコロッケ キャベツのじゃこ炒め 豚汁	○	ぶたひき肉 豚肉肩 大豆ミート みみそ (淡色辛みそ) みみそ (赤色辛みそ)	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) しらたき パン粉 車糖 (三温糖) じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	576	16.3	27.8	2.2
12	金	オレンジフレンチトースト カリカリ千切りサラダ ビーフンスープ 果物 (清見オレンジ)	○	鶏卵 鶏むね肉 ベーコン	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ごまつな	オレンジジュース だいこん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ 根菜ねぎ 清見オレンジ	食パン 車糖 (上白糖) さつまいも じゃがいも ビーフン	有塩バター ひまわり油 大豆白絞油	562	13.8	36.4	2.2
15	月	ししじゅうしい ししゃもの新緑揚げ にんじんしりしり いなむどっち	○	豚肉もも 生揚げ ベーコン 鶏卵 豚肉バラ 板なしかまぼこ みみそ (淡色辛みそ)	刻み昆布 飲用牛乳 からふとししゃも	にんじん ごまつな	ごぼう 干しいいたけ 大豆ちやし だいこん	水稲穀粒 (精白米) 車糖 (三温糖) つきこんにやく 薄力粉 板こんにやく	ひまわり油 炒りごま (白) 大豆白絞油	599	17.3	41.5	3.5
16	火	麦ご飯 いかの塩こうじ焼き もやしの梅しょうゆ和え ごま入りすいとん汁	○	いか 木綿豆腐	飲用牛乳	ごまつな にんじん	にんにく 根菜ねぎ 緑豆ちやし ねり梅 だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (三温糖) 白玉粉 薄力粉 じゃがいも	練りごま (白)	580	17.4	20.2	1.9
17	水	ごぼう入りドライカレー 野菜のピクルス 白いんげん豆と野菜のスープ	○	黄たいす 豚ひき肉 豚肉肩 白いんげん豆	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレ ごまつな	にんにく セロリ しょうが たまねぎ ごぼう 干しいいたけ だいこん きゅうり キャベツ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (上白糖) 車糖 (三温糖) じゃがいも	有塩バター ひまわり油	583	15.4	24.7	3.0
18	木	しょうゆラーメン ポテト香巻き 果物 (美生柑)	○	豚肉もも 大豆ミート	カットわかめ 飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 根菜ねぎ 緑豆ちやし たまねぎ むきえだまめ (冷凍) 美生柑	蒸し中華めん 春巻きの皮 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉	ひまわり油 大豆白絞油	578	16.0	29.3	2.3
19	金	小松菜チャーハン ホキのピザ焼き あっさりスープ パイナップルゼリー	○	豚肉肩 ベーコン 鶏卵 ホキ	飲用牛乳 ピザチーズ 粉寒天	ごまつな にんじん トマトピューレ 青ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ セロリー えのきだけ パインジュース	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 車糖 (上白糖)	ひまわり油 ごま油	593	19.8	32.2	2.6
22	月	グリーンピースご飯 かじきの梅あんがらめ きんぴらごぼう さつまい汁	○	めかじき 鶏ひき肉 みみそ (淡色辛みそ) みみそ (赤色辛みそ)	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん ごまつな	グリーンピース (生) 梅干し ごぼう だいこん 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) てん粉 さつまいも 車糖 (上白糖) つきこんにやく	大豆白絞油 ごま油 炒りごま (白)	575	16.6	26.9	3.0
23	火	きび入りゆかりご飯 ぎせい豆腐 かすの風味揚げ 大根と生揚げのみそ汁	○	木綿豆腐 生揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 みみそ (淡色辛みそ) みみそ (赤色辛みそ)	飲用牛乳 芽ひじき カットわかめ	にんじん ごまつな	干しいいたけ たけのこ 根菜ねぎ しょうが かす だいこん	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) さび 車糖 (上白糖) じゃがいも	ひまわり油	573	17.8	30.3	2.6
24	水	ジャンバラヤ アスパラガスのクリーム煮 果物 (メロン)	○	むきえび ウィナー 鶏もも肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん 赤パプリカ 青ピーマン アスパラガス	たまねぎ セロリ ぶなしめじ メロン 黄パプリカ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) じゃがいも 薄力粉	ひまわり油	572	13.8	32.1	2.1
25	木	菜めし がね キャベツのゆかりあえ 石狩汁	○	押し豆腐 鶏むね肉 さけ みみそ (淡色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり はくさい 根菜ねぎ	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) さつまいも 薄力粉 車糖 (三温糖) じゃがいも こんにやく (白)	大豆白絞油	589	14.7	24.4	2.6
26	金	ソースかつ丼 田舎汁 フルーツヨーグルト	○	豚肉もも 生揚げ	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん ぶなしめじ 根菜ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 車糖 (三温糖) てん粉 板こんにやく じゃがいも 車糖 (上白糖)	ひまわり油 大豆白絞油	689	15.8	30.2	1.7
30	火	ビーフストロガノフ マカロニフレンチサラダ 果物 (美生柑)	○	国産牛もも肉	生クリーム 飲用牛乳	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 美生柑	水稲穀粒 (精白米) 薄力粉 マカロニ 車糖 (上白糖)	有塩バター ひまわり油	702	12.0	40.6	1.9
31	水	四川豆腐丼 切干大根ときゅうりの華風和え 飛鳥汁	○	豚肉もも 木綿豆腐 鶏むね肉 油揚げ みみそ (淡色辛みそ) みみそ (赤色辛みそ)	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが 干しいいたけ たけのこ たまねぎ 切り干し大根 きゅうり はくさい	水稲穀粒 (精白米) 車糖 (三温糖) てん粉 車糖 (上白糖) じゃがいも	ひまわり油 ごま油	588	17.6	28.5	2.6

※ 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

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	598	16.6	30.2	2.5	343	91	2.2	237	0.26	0.45	17	6.5

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。