



5がつこんだてひょう



上石神井小学校

にち	ようび	ぎゅう にゅう	こんだてめい	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようりょう			
				ちやにく、ほなやはになる	からだをうごかすねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	1日あたりのエネルギー	たんぱく質	しじつ	エネルギー
				(kcal)	(%)	(%)	(g)			
1	木	○	むぎごはん のりのつくだに にくじゃが じゃこいりあえもの	飲用ぎゅうにゅう (200ml) もみのり ぶたにく ちりめんじゃこ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ さんおんとう こめぬかあぶら つきこんにやく じゃがいも じゃようはくとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん りよくとうもやし こまつな	556	14.6	23.1	2.1
2	金	○	ちゅうがおこわ たまごととうふのスープ りんごゼリー	飲用ぎゅうにゅう (200ml) とうふ ぶたにく とりくに たまご かんてん 【とりガラ】	むせんまい もちこめ こめぬかあぶら ごまあぶら でんぶん じゃようはくとう	しょうが にんじん たけのこ (ゆで) 干しいたけ (3/4) グリンピース ねぎ こまつな りんごジュース	551	14.6	35.1	1.9
7	水	○	あぶらふどん みそけんちんじる	とりくに たまご 飲用ぎゅうにゅう (200ml) こめみそ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎあぶらふ じゃようはくとう でんぶん こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ (ゆで) 干しいたけ (3/4) ねぎ だいこん ごぼう	592	15.6	28.4	2.5
8	木	○	だいちりドライカレー アスパラガスのサラダ	ぶたにく だいち レンズまめ 飲用ぎゅうにゅう (200ml) 【とんこつ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら はくりきこ じゃようはくとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ごぼう トマトかこうひん グリンピース キャベツ コーンかん アスパラガス ほしほどう	608	14.5	28.4	1.9
9	金	○	ごはん ちくわぶじる ぎんさわらのさいきょうやき おかかあえ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) あぶらあげ ぎんさわら (ミナミカゴカマス) さいきょうみそ いりごま 【かつおぶし こんぶ】	むせんまい じゃようはくとう ごまあぶら ちくわぶ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう	561	19.9	27.0	1.7
12	月	○	にんじんごはん とんじる ししゃものいそべあげ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) からふとししゃも あおのり ぶたにく こめみそ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ ごまあぶら いりごま はくりきこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	571	17.0	35.9	2.7
13	火	○	とうふとぶたにくのあんかけどん ウエーブワンタンスープ	ぶたにく とうふ 飲用ぎゅうにゅう (200ml) 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さんおんとう でんぶん ウエーブワンタン	しょうが にんにく ねぎ こまつな たまねぎ にんじん たけのこ (ゆで) ねぎ りよくとうもやし	589	17.2	28.4	2.5
14	水	○	ねりまスパゲティー マセドアンサラダ 果物	ツナ (レトルト) のり 飲用ぎゅうにゅう (200ml)	マカロニ・スパゲッティ こめぬかあぶら じゃようはくとう じゃがいも こめぬかあぶら	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーンかん たまねぎ さくらんぼまたは清美オレンジ	572	17.3	33.5	2.2
15	木	○	ごはん えのきたけのすましじる さばのこみやき きりぼしだいこんのにつけ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) さば ぶたにく カットわかめ 【かつおぶし こんぶ】	むせんまい じゃようはくとう いりごま ごまあぶら こめサラダあぶら	しょうが ねぎ 切り干しだいこん (乾) にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ	584	18.7	33.4	1.9
16	金	○	ポークストロガノフ あげじゃがサラダ	ぶたにく 【とりガラ とんこつ】 飲用ぎゅうにゅう (200ml)	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら はくりきこ ざらめとう じゃがいも じゃようはくとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが ねぎ トマトかこうひん マッシュルームみずに グリンピース キャベツ きゅうり	631	13.2	34.4	2.2
19	月	○	わかめごはん なまあげのふきよせ みそドレッシングサラダ	わかめごはんのもと 【かつおぶし】 飲用ぎゅうにゅう (200ml) とりくに なまあげ こめみそ	むせんまい おおむぎ こんにやく じゃようはくとう でんぶん ごまあぶら こめぬかあぶら	しょうが にんじん 干しいたけ (3/4) たけのこ (ゆで) たまねぎ いんげん キャベツ りよくとうもやし	603	16.3	34.0	2.2
20	火	○	ミルクパン やさいときこのスープ ポテトコロック ポイルキャベツ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) 【とりガラ】 ちゅうりょうぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ミルクパン じゃがいも かんそうマッシュポテト こめぬかあぶら ばんこ はくりきこ	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ コーンかん アスパラガス	630	14.9	36.9	2.8
21	水	○	タコライス もずくスープ	ぶたにく ダイスキーズ 飲用ぎゅうにゅう (200ml) とりくに もずく 【とんこつ とりガラ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら さんおんとう でんぶん	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ えのきたけ トマトかこうひん りよくとうもやし	603	16.8	33.4	2.6
22	木	○	ごはん おふのすましじる しゃけのてりやき じゃがいものにも	飲用ぎゅうにゅう (200ml) さけ カットわかめ ぶたにく 【かつおぶし】	むせんまい さんおんとう まめふ こめサラダあぶら じゃがいも じゃようはくとう	しょうが にんじん だいこん えのきたけ さやいんげん	516	20.5	21.3	1.9
23	金	○	こうやどうふのそぼろどん よしのじる そらまめのしおゆで	とりくに ひき肉 こおりとうふ 飲用ぎゅうにゅう (200ml) とりくに とうふ 【かつおぶし こんぶ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら じゃようはくとう でんぶん こんにやく でんぶん (くずでんぶん)	しょうが にんじん 干しいたけ (3/4) そらまめ ねぎ こまつな	550	19.3	30.3	2.0
26	月	○	チキンライス せんぎりやさいのスープ ジャーマンポテト	とりくに 飲用ぎゅうにゅう (200ml) ベーコン とりくに 【とりガラ】	むせんまい こめぬかあぶら じゃようはくとう じゃがいも	トマトかん たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルームみずに コーンかん ねぎ グリンピース にんにく パセリ しょうが	524	14.1	27.5	2.6
27	火	○	レモンシュガー.Toast チリコンカン フレンチサラダ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) ベーコン ぶたにく だいち 【とりガラ とんこつ】	しょうパン ソフトタイプマーガリン ざらめとう (さとう) こめぬかあぶら はくりきこ じゃようはくとう	レモン果汁 にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーンかん	582	17.3	43.0	2.6
28	水	○	ごはん じゃがいもとわかめのみそじる いかのかりんとうがらめ キャベツのあっさりあえ	飲用ぎゅうにゅう (200ml) いか いりごま ぶたにく あぶらあげ こめみそ カットわかめ 【かつおぶし】	むせんまい でんぶん はくりきこ こめぬかあぶら さんおんとう じゃようはくとう いりごま じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	626	17.9	25.2	2.6
29	木	○	ブルコギどん はるさめスープ	ぶたにく 飲用ぎゅうにゅう (200ml) とりくに 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら じゃようはくとう ごまあぶら いりごま でんぶん はるさめ	たまねぎ りよくとうもやし には にんじん しょうが にんにく 干しいたけ (3/4) こまつな	584	15.8	28.7	2.3
30	金	○	キムチチャーハン ちゅうかスープ たまごやきのあまずあんかけ	ぶたにく 飲用ぎゅうにゅう (200ml) たまご とりくに 【とりガラ】	むせんまい おおむぎごまあぶら こめぬかあぶら じゃようはくとう いりごま さんおんとう でんぶん	しょうが にんじん はくさいキムチ には ピーマン たまねぎ たけのこ (ゆで) ほししいたけ (3/4) ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	558	18.9	35.5	2.9

※ 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

5月	エネルギー	たんぱく質	しじつ	しょくえん 相当量	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	しょくちつ せんい
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
	579	16.6	31.0	2.3	320	84	2.0	222	0.29	0.44	12	5.8

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

献立表をご活用ください

献立には、料理名だけでなく、給食に使われている食品やエネルギー量など記載されています。ご家庭での、食事作りにもご活用ください。また、給食で初めて食べた食品で、食物アレルギーが出るケースもあります。食べたことがない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べていただけたらうれしいです。

エプロン、ぼうし、ふくろのお洗濯にご協力ください。

給食当番は、エプロンとぼうしを使用します。週末に持ち帰り、袋と一緒に洗濯をして、週明けに忘れずに持ってきてください。ボタンや袋のひもがとれている場合は、お手数ですが、つけ直していただくと助かります。また、数に限りがあり、みんなで使用するものなので、なくさないようにお願いします。



参考書籍：学校給食、給食・食育大百科