

令和6年

5月献立表

大泉東小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなっ 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 水	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 抹茶団子	きな粉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず		★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 大豆油 じゃがいも ★無塩バター 薄力粉 三温糖 冷凍白玉団子 ざらめ糖		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ		696	13.2	乳類
2 木	中華ちまき 牛乳 かつおのごまがらめ 大根の椎マヨ すまし汁 (かぶと)	焼き豚 ★牛乳 かつお まごんぶ ちらしかまぼこ (かぶと) わかめ		米 大豆油 純正ごま油 大豆白絞油 でん粉 上白糖 ★炒りごま ★すりごま マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが だいこん きゅうり こまつな 糸みつば		605	20.5	芋類
7 火	丸パン 牛乳 和風コロケ フルーツサラダ ミネストローネ	★牛乳 豚肉 だいず 芽ひじき ★生クリーム ★鶏卵		★丸パン 大豆白絞油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 上白糖 パン粉 大豆油 マカロニ (卵なし)		たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パン缶 にんにく しょうが にんじん トマトピューレ パセリ		631	15.2	小魚類
8 水	ツナコーンピラフ 牛乳 チキンヌードルスープ 小平ブルーベリーヨーグルト	オイルツナ ★牛乳 ベーコン 鶏むね ★ナチュラルチーズ ★ヨーグルト		米 大豆油 ★無塩バター じゃがいも シエルマカロニ (卵なし) 上白糖 ブルーベリー (ジャム)		たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ にんにく にんじん こまつな ブルーベリー (冷凍)		595	14.7	豆類
9 木	キムチチャーハン 牛乳 中華サラダ 広東スープ	豚肉 ★牛乳 油揚げ ボンレスハム 木綿豆腐		米 もち麦 大豆油 上白糖 ★炒りごま ごま油 国産はるさめ でん粉		にんじん 青ピーマン 干しいたけ もやし はくさいキムチ (アレルギー27品目不使用) きゅうり しょうが ねぎ たけのこ 白菜		564	16.6	果物類
10 金	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース ワカメサラダ 味噌汁	★牛乳 たら わかめ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず		米 もち麦 でん粉 薄力粉 大豆油 大豆白絞油 上白糖 ★炒りごま 三温糖 じゃがいも		しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ ホールコーン だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ		620	19.5	海藻類
13 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華トマトスープ	★牛乳 豚肉 米みそ 押し豆腐 鶏肉		米 もち麦 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油		干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ たら トマト缶 たまねぎ ホールコーン 青ピーマン		580	17.4	種実類
14 火	ドリア 牛乳 ポトフ 甘夏	ベーコン 豚肉 ★ピザチーズ ★牛乳 だいず		米 大豆油 ★無塩バター 薄力粉 じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ なつみかん		637	14.4	卵類
15 水	ごまごはん 牛乳 ししゃもオランダ揚げ きゅうりの塩漬 中華すいとん	★牛乳 ★からふとししゃも ★鶏卵 ★ナチュラルチーズ 豚肉		米 ★炒りごま 米サラダ油 薄力粉 大豆油 ごま油 国産はるさめ 白玉粉		にんじん パセリ きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ はくさい ねぎ		624	14.4	豆類
16 木	みそラーメン 牛乳 バリバリサラダ 牛乳かん (みかん)	ベーコン 豚肉 米みそ まごんぶ ★牛乳 わかめ ひじき 粉寒天 ★生クリーム		むし中華めん 大豆油 ★無塩バター フンタン皮 上白糖		しょうが にんにく さやいんげん もやし たまねぎ ねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり ホールコーン みかん缶		616	13.7	きのご類
17 金	ごはん 牛乳 魚のカリントウ揚げ ポテトサラダ 根菜の胡麻汁	★牛乳 まだら だいず 米みそ		米 もち麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 ★すりごま		しょうが にんじん きゅうり たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ		671	18.0	乳類
20 月	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ 夕焼けゼリー	豚肉 ★生クリーム ★牛乳 粉寒天		米 もち麦 薄力粉 ★無塩バター 大豆油 三温糖 上白糖		にんにく しょうが セロリー きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン マッシュルーム トマトピューレ オレンジ		645	10.5	芋類
21 火	ごまごはん 牛乳 お魚ハンバーグ サラダ けんちん汁	★牛乳 ★鶏卵 すけとうだら 押し豆腐 わかめ 鶏肉 油揚げ		米 ★炒りごま 米サラダ油 パン粉 ★すりごま 三温糖 さといも こんにゃく		たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり キャベツ ホールコーン ごぼう にんじん ねぎ		616	19.5	海藻類
22 水	三色ご飯 牛乳 五目汁 キンショウメロン	鶏肉 だいず 米みそ ★鶏卵 刻みのり ★牛乳 押し豆腐 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)		米 もち麦 米サラダ油 三温糖 でん粉		しょうが にんじん だいこん たけのこ ねぎ こまつな メロン		593	18.5	魚介類
23 木	かき揚げうどん (空豆) 牛乳 そら豆 フルーツ白玉	板なしかまぼこ (卵・山芋なし) ★牛乳		冷凍うどん 大豆白絞油 ★すりごま (白) 薄力粉 マヨネーズ (エッグフリー) 上白糖 冷凍白玉団子		たまねぎ にんじん ホールコーン そらまめ 干しいたけ ねぎ パイン缶 ★黄桃缶 りんご缶		647	13.3	卵類
24 金	ごはん 牛乳 松風焼き コールスローサラダ レタススープ	★牛乳 鶏肉 米みそ ★鶏卵		米 もち麦 パン粉 三温糖 ★炒りごま 大豆油 上白糖		にんじん ねぎ 干しいたけ レタス キャベツ ホールコーン セロリー にんにく たまねぎ ぶなしめじ		588	17.6	芋類
27 月	ごはん 牛乳 酢魚 サラダ	★牛乳 すけとうだ 油揚げ ボンレスハム		米 もち麦 でん粉 大豆白絞油 じゃがいも 三温糖 ごま油		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 青ピーマン もやし きゅうり		620	16.6	豆類
28 火	セルフオムチキライス 牛乳 パミセリスープ なつみ	鶏肉 ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン		米 ★無塩バター 大豆油 三温糖 じゃがいも パミセリ (卵なし)		たまねぎ なつみ マッシュルーム グリンピース にんじん セロリー 青ピーマン		599	14.4	小魚類
29 水	セルフフィッシュバーガー 牛乳 ｷｯﾊﾟｰとｺｰﾝのｸｰﾙﾄﾞｰﾌﾞ 参サラダ(ﾏｰｽﾞ)	たら ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン ★ダイスチーズ		★コッペパン 薄力粉 パン粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ★無塩バター		キャベツ たまねぎ セロリー クリームコーン にんじん きゅうり レモン果汁 パセリ		593	18.5	果物類
30 木	ごはん 牛乳 マーメイドチキン シーザーサラダ イタリアンスープ	★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ ベーコン ★鶏卵		米 もち麦 マーメイド 大豆油 三温糖 ★クルトン パン粉 じゃがいも		しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな		598	19.9	魚介類
31 金	ごはん 牛乳 ﾌｰﾝが揚が餃子 塩もみ 味噌汁 (じゃがいも)	★牛乳 ツナ ★ピザチーズ 油揚げ わかめ 米みそ だいず		米 もち麦 ぎょうざ皮 薄力粉 米サラダ油 じゃがいも		たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ		607	16.1	種実類

※ 食材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21回

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

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)
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	25	4.5以上