

令和3年

5月献立表

大泉西小学校

実施日	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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
6 木	きなこ揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ジャーマンスープ	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン			米粉パン 油 グラニュー糖 砂糖 ジャガ芋			キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ セロリー パセリ			624	15.5
7 金	麦ご飯 牛乳 海苔の佃煮 筑前煮 みそ汁	牛乳 焼きのり とり肉 いらりこ わかめ 豆腐 みそ			米 押麦 砂糖 里芋 ごんにやく ごま油			大根 にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん 小松菜 ねぎ			576	16.0
10 月	麦ご飯 牛乳 チーズスタッカルピ わかめスープ	牛乳 とり肉 みそ チーズ わかめ 豆腐			米 押麦 砂糖 油 ジャガ芋 ごま油 白ごま			にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ にら ねぎ			598	16.9
11 火	ピザトースト 牛乳 米粉のクラムチャウダー 河内晩柑	ウインナー チーズ 牛乳 ベーコン あさり			無塩パン 油 ジャガ芋 米粉 バター			にんにく たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム ピーマン にんじん パセリ かわちばんかん			576	14.8
12 水	中華丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 いか うずら卵 牛乳 とり肉			米 押麦 油 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ごま油			にんにく 生姜 にんじん 白菜 チンゲンサイ たまねぎ たけのこ もやし ねぎ			612	17.5
13 木	エビピラフ 牛乳 レンズ豆とトトのスプ ぶどうゼリー	ベーコン えび 牛乳 とり肉 レンズ豆 寒天			米 押麦 バター オリーブ油 油 砂糖			たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ しめじ トマト缶 ぶどうジュース			620	14.3
14 金	麦ご飯 牛乳 カツオのごまがらめ おかか和え さつま汁	牛乳 かつお みそ いらりこ			米 押麦 でん粉 油 砂糖 黒ごま 白ごま さつま芋			キャベツ にんじん 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ			622	18.6
17 月	コーンライス 牛乳 白身魚のグリル オニオンソース添え パセリポテト ABCスープ	牛乳 めばる ベーコン とり肉			米 バター 砂糖 油 ジャガ芋 オリーブ油 マカロニ			コーン 生姜 たまねぎ パセリ にんにく キャベツ にんじん セロリー			625	17.0
18 火	きびご飯 牛乳 厚揚げと野菜の塩旨煮 青のり大豆いりこスナック	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 ちりめんじゃこ 青のり			米 きび 油 片栗粉			生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜			611	18.1
19 水	ダイスチーズパン 牛乳 野菜とコーンのソテー ポークビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			ダイスチーズパン 油 ジャガ芋 砂糖			小松菜 もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ トマト缶			614	19.3
20 木	麦ご飯 牛乳 魚の香味焼き 和風ポテトサラダ 呉汁	牛乳 鮭 ひじき とり肉 油揚げ 大豆 みそ			米 押麦 ごま油 砂糖 ジャガ芋 油 ごんにやく			生姜 にんにく にんじん 大根 ねぎ			627	20.2
21 金	ハヤシライス 牛乳 春雨サラダ	豚肉 牛乳			米 押麦 油 バター 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース もやし きゅうり			708	14.4
24 月	麦ご飯 牛乳 ふくさ卵 ぶどう豆 田舎汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 大豆 油揚げ いらりこ みそ			米 押麦 油 砂糖 ごま油 ごんにやく			にんじん たまねぎ 生姜 大根 ねぎ			654	17.6
25 火	ミートソースパグッティ 牛乳 米粉コーンスープ メロン	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳			スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ジャガ芋 米粉			にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ しめじ コーン パセリ メロン			679	15.7
26 水	麦ご飯 牛乳 肉野菜炒め トックスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐			米 押麦 油 砂糖 ごま油 トック でん粉			キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン にんにく 干しいたけ にら			626	16.0
27 木	五穀ご飯 牛乳 さばの塩焼き 野菜のごまあえ 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉			米 五穀米 砂糖 白すりごま でん粉			ほうれん草 にんじん キャベツ ごぼう ねぎ たけのこ 小松菜			628	18.2
28 金	タレカツ丼 付け合わせキャベツ 牛乳 貝だくさんみそ汁 冷凍みかん	豚肉 卵 牛乳 豆腐 みそ いらりこ			米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖			キャベツ ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ みかん			728	14.6

※ 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17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	631	16.7	28.8	2.0	337	93	2.4	237	0.41	0.51	28	4.2
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

4月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田	卵	茨城	ちりめんじゃこ	兵庫	しめじ	長野	じゃがいも	鹿児島	白菜	茨城
	東京、群馬	きび	秋田、北海道	チーズ	オーストラリア	鮭	北海道	小松菜	埼玉	キャベツ	愛知	青梗菜	静岡
	岩手、青森		長崎、岩手	豚肉	青森	ししゃも	ノルウェー	玉ねぎ	佐賀	絹さや	鹿児島	大根	千葉
	宮城、山梨	ごま	パラグアイ	鶏肉	青森	三つ葉	群馬	にんじん	徳島	にら	茨城	デコボン	佐賀