

令和5年

5月献立表

大泉西小学校

実施日	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 (%)
1	月	豚丼 牛乳 けんちん汁 果物 清美タンゴール	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 白菜 清見タンゴール	572	18.5
2	火	中華おこわ 牛乳 生揚げの中華スープ 桃の豆乳ゼリー	焼き豚 牛乳 とり肉 厚揚げ 寒天 豆乳 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 ねぎ 桃缶	540	15.9
8	月	ピースコーンピラフ 牛乳 ペンネソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 大麦 油 バター 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマト缶 ビーマン セロリー キャベツ 小松菜	539	14.0
9	火	麦ご飯 牛乳 つくね焼き ピーマンともやし炒め 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 いらこ 油揚げ みそ	米 大麦 バン粉 米粉 砂糖 片栗粉 油	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく にんじん もやし ビーマン キャベツ	554	19.1
10	水	中華丼 牛乳 ビーフンの中華いため	豚肉 いか うずら卵 牛乳	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 小松菜	581	16.1
11	木	カレートースト 牛乳 海藻サラダ ベジマカロニスープ	豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 海藻 とり肉	無塩パン 油 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン セロリー ビーマン	588	18.4
12	金	麦ご飯 牛乳 さけの生姜風味焼き 切り干し大根の煮物 いもっこ汁	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 豚肉 いらこ みそ	米 大麦 油 砂糖 ジャガ芋	生姜 切干大根 干しいたけ にんじん さやいんげん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	560	22.1
15	月	雑穀ご飯 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 塩豚汁	牛乳 豚肉 高野豆腐 卵 豆腐	米 大麦 きび あわ 黒ごま こんにゃく 砂糖 片栗粉 油 ジャガ芋	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	572	18.3
16	火	【スペイン料理】 ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	牛乳 とり肉 大豆 まぐろ缶	米 大麦 油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	574	15.7
17	水	あんかけ焼きそば 牛乳 えのきの卵スープ 果物 ニューサマーオレンジ	豚肉 えび 牛乳 卵	中華めん 油 片栗粉 ごま油 ジャガ芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 小松菜 オレンジ	526	19.9
18	木	麦ご飯 牛乳 魚のバターしょうゆ焼き カリカリ油揚げのサラダ 新たまねぎのみそ汁	牛乳 たら 油揚げ いらこ みそ	米 大麦 バター 油 砂糖 ごま油 ジャガ芋	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ	557	18.8
19	金	豚キムチチャーハン 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ 五目さっぱりスープ	豚肉 牛乳 まぐろ缶 豆腐 とり肉	米 大麦 ごま油 ぎょうざの皮 油 片栗粉	キムチ にんじん ねぎ ビーマン キャベツ にんにく 生姜 たけのこ 白菜 小松菜	623	16.9
22	月	わかめご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐と白菜の中華風スープ	わかめご飯の素 牛乳 豚ひき肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 白ごま 白すりごま ごま油	たまねぎ たけのこ 干しいたけ たら にんにく 生姜 白菜 ねぎ	576	17.7
23	火	きのごピラフ 牛乳 魚のオニオンソースがけ いんげん豆と野菜のスープ	とり肉 牛乳 ホキ 豚肉 いんげん豆	米 大麦 油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ビーマン パセリ にんにく キャベツ 小松菜	521	21.3
24	水	麦ご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 もやしと小松菜の生姜炒め のりの佃煮	牛乳 豚肉 のり	米 大麦 油 ジャガ芋 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	556	15.5
25	木	ココアパン 牛乳 ツナとアスパラの豆乳グラタン 大豆のトマトスープ	牛乳 まぐろ缶 豆乳 チーズ ベーコン とり肉 大豆	ココアパン ジャガ芋 油 米粉 バン粉 砂糖	たまねぎ アスパラガス コーン パセリ セロリー にんにく にんじん トマト缶 キャベツ	661	17.5
26	金	麦ご飯 牛乳 かつおのかりんとあげ おかか和え なめこのみそ汁	牛乳 かつお かつお節 いらこ 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 油 片栗粉 砂糖	生姜 キャベツ 小松菜 大根 なめこ ねぎ	572	21.1
29	月	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー 八丈島産のあしたばケーキ	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵	スパゲティ オリーブ油 油 バター 米粉 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ グリンピース もやし 小松菜 コーン あしたば	713	15.5
30	火	麦ご飯 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け ごま和え 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも いらこ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 白すりごま	ねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれん草 大根	594	18.1
31	水	きびご飯 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ いらこ みそ	米 きび 油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン えのきたけ ねぎ	605	17.7

※ 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	574	17.9	31.2	2.0	353	90	2.4	226	0.30	0.45	16	5.8
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

【月間摂取平均栄養価について】

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年度版では、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(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。

4月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	青森県	豚肉	茨城県	牛肉	岡山県	糸こんにゃく	群馬県
	東京、群馬	押麦	福井県	あわ	岩手県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	鶏卵	茨城県	白いんげん	北海道
	岩手、青森	鯉厚削り	静岡県	煮干し	広島県	ホキ	ニュージーランド	ししゃも	ノルウェー	生わかめ	三陸産	たけのこ	九州産
	宮城、山梨	青のり	愛知県	人参	徳島県	いんげん	沖縄県	キャベツ	愛知県	小松菜	埼玉県	清美タンゴール	愛媛県

★4月と5月分の給食費の引落しは、15日(月)と25日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。