

令和6年



5月献立表



大泉西小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)			
			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	ターメリックライスホワイトソースがけ 牛乳 コーンサラダ 抹茶ミルクゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	豆乳	こめ 米 オリーブオイル	あぶら 油	こめこ 米粉	さとう 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ こまつな 抹茶	681	13.2		
2	木	中華おこわ 牛乳 かつおのかりんとあげ わかめスープ	牛乳 焼き豚 かつお	豆腐 わかめ	こめ 米 もち米	あぶら なたね油	かたくりこ 片栗粉	さとう 砂糖	ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン しょうが たまねぎ えのき はくさい ねぎ	604	20.3	
7	火	焼き肉チャーハン 牛乳 スーミータン オレンジ	牛乳 豚肉	みそ 鶏肉 鶏卵	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	ごま 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ クリームコーン こまつな きよみオレンジ	597	17.6	
8	水	ピザトースト 牛乳 ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	鶏肉	しよく 食パン	あぶら 油	じゃがいも		にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ ピーマン キャベツ にんじん かぼちゃ	549	16.6		
9	木	こぎつねご飯 牛乳 磯和え しょうがのうまや さけの生姜風味焼き みそ汁	牛乳 鶏肉	あぶらあ 油揚げ	さけ 鮭 のり 生揚げ	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶらあ 油	さとう 砂糖	にんじん さやえんどう しょうが キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	575	23.9	
10	金	中華丼 牛乳 春雨スープ りんご	牛乳 豚肉	いか 鶏肉	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶらあ なたね油	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	はるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ 干しいたけ こまつな りんご	553	15.0
13	月	ひじきご飯 牛乳 さばの竜田揚げ いもっこ汁	牛乳 鶏肉	ひじき 油揚げ さば	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶらあ なたね油	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ だいこん しめじ ねぎ こまつな	692	18.4
14	火	ピースコーンピラフ 牛乳 ポテトオムレツ キャベツのスープ	牛乳 鶏肉	豚肉 大豆 鶏卵 ベーコン	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	じゃがいも	さとう 砂糖	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 キャベツ こまつな	568	16.6	
15	水	むぎ麦ご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 かりかり油揚げのサラダ オレンジ	牛乳 豚肉	かつおぶし 油揚げ	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	じゃがいも	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな マンダリンオレンジ	613	14.6
16	木	ジャージャー麺 牛乳 炒めナムル アンデスメロン	牛乳 豚肉	大豆 みそ	ちゅうか 中華めん	あぶら 油	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	ごま	にんじん しょうが ねぎ たまねぎ もやし にんにく ほうれんそう アンデスメロン	548	18.7
17	金	じゃことごまのごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ	豚肉 生揚げ	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ ピーマン だいこん えのき こまつな	632	19.5	
20	月	こく五穀ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまあえ 沢煮碗	牛乳 鶏肉	豚肉 かつおぶし 豆腐	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	あぶら なたね油	さとう 砂糖	ごま	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たけのこ だいこん こんにやく 片栗粉	571	19.5
21	火	セルフフィッシュバーガー 牛乳 いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 メルルーサ	豚肉 いんげん豆	はいが 胚芽パン	こめこ 米粉	こ パン粉	あぶら なたね油	さとう 砂糖	じゃがいも	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ こまつな	541	21.1
22	水	まーぼー豆腐丼 牛乳 野菜の和え物 チンゲン菜の中華スープ	牛乳 豆腐	豚肉 みそ 油揚げ	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	さとう 砂糖	あぶら なたね油	かたくりこ 片栗粉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのき チンゲンサイ	587	17.6
23	木	かつおご飯 牛乳 みそけんちん汁 じゃがいもと豚肉のきんぴら	牛乳 かつお	豚肉 鶏肉 かつおぶし	こめ 米	おおむぎ 大麦	ごま 油	こんにやく	さとう 砂糖	さといも	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ	600	21.4
24	金	ジャンバラヤ 牛乳 ブロッコリーのソテー ポークビーンズ	牛乳 豚肉	ウインナー 大豆	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	じゃがいも	さとう 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー トマト缶 パセリ	610	16.9	
27	月	むぎ麦ご飯 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き ごもくまめ 五目豆 すまし汁	牛乳 鮭	みそ 大豆 鶏肉 かつおぶし	こめ 米	おおむぎ 大麦	マヨネーズ(エッグフリー)	さとう 砂糖	にんじん れんこん ごぼう だいこん えのき こまつな ねぎ	560	21.4		
28	火	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	牛乳 鶏肉	豆乳 レンズ豆	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	こめこ 米粉	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 きゅうり もやし コーン	614	15.3		
29	水	きびご飯 牛乳 肉豆腐 薬味和え みかんゼリー	牛乳 豚肉	焼き豆腐 かつおぶし	こめ 米	きび	こんにやく	あぶら なたね油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし にんにく しょうが みかんジュース	597	18.4		
30	木	混ぜ込みピビンバ 牛乳 キャベツ炒め 広東スープ	牛乳 豚肉	油揚げ 鶏肉 豆腐	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	さとう 砂糖	あぶら なたね油	かたくりこ 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう キャベツ こまつな コーン はくさい ねぎ	555	16.7
31	金	カツカレー 牛乳 キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉	豆乳 鶏肉	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら なたね油	じゃがいも	こめこ 米粉	こ パン粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな コーン	759	12.9

※ 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21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	600	17.8	31.8	2.3	334	96	2.5	241	0.32	0.46	18	6.4