

令和5年



5月献立表



大泉学園小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
1 月	○	★セサミ揚げパン 鶏肉のポトフ 小松菜ときのこのガーリック ソテー	★飲用牛乳 鶏肉 ベーコン	あぶら ★ミルクパン さとう ごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ぶなしめじ コーン こまつな	551	16.0
2 火	○	★中華おこわ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">端午の節句給食</span> にらともやしの炒め物 豆乳仕立ての野菜汁	焼き豚 ★むきえび ★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ 豆乳	米 もち米 あぶら さつまいも こんにゃく	にんじん 干しいだけ コーン しょうが にんにく にら 緑豆もやし だいこん ごぼう はくさい 根深ねぎ	568	16.5
8 月	○	黒米ごはん ★ひじき入り厚焼き玉子 春キャベツのお浸し けんちん汁	★飲用牛乳 鶏肉 ひじき ★鶏卵 木綿豆腐 油揚げ	米 黒米 あぶら さとう こんにゃく さといも	しょうが たまねぎ にんじん 干しいだけ グリンピース キャベツ 緑豆もやし だいこん ごぼう 根深ねぎ	569	17.1
9 火	○	★えびとそら豆の クリームスパゲティ ツナマスタードサラダ	ベーコン ★調理用牛乳 ★クリーム ★むきえび ★飲用牛乳 ツナ缶	★スパゲティーフ (卵なし) あぶら ★有塩バター ★薄力粉 さとう	マッシュルーム たまねぎ そらまめ にんにく にんにく レモン果汁	591	16.4
10 水	○	麦ごはん ★カツオのマリアナソース もやしの和え物 豆腐のごま味噌汁	★飲用牛乳 ★かつお 木綿豆腐 みそ	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう ごま	しょうが トマト 緑豆もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ だいこん こまつな 根深ねぎ	595	20.5
11 木	○	麦ごはん ヤンニョムチキン (韓国) チョレギサラダ わかめスープ	★飲用牛乳 鶏肉 わかめ のり 木綿豆腐	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう はちみつ ごま	にんにく キャベツ きゅうり こまつな 赤ピーマン にんじん だけのこ 根深ねぎ	619	15.3
12 金	○	こめっこハヤシライス ココロ野菜サラダ	豚肉 ★飲用牛乳 大豆	米 おおむぎ あぶら 米粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース だいこん きゅうり	602	13.1
15 月	○	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとツナのソテー 果物 (花みかん)	鶏肉 凍り豆腐 ★飲用牛乳 ツナ缶	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん 干しいだけ さやいんげん キャベツ 緑豆もやし みかん	582	18.2
16 火	○	麦ごはん ★アジの辛味あんかけ キャベツと小松菜の生姜浸し 広東スープ	★飲用牛乳 ★あじ 鶏肉 絹ごし豆腐	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ こまつな 干しいだけ だけのこ はくさい チンゲンサイ	586	18.0
17 水	○	★ツナトースト バジルドレッシングサラダ ミネストローネ	ツナ缶 ★ピザチーズ ★飲用牛乳 鶏肉	★食パン マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さとう じゃがいも おおむぎ	レモン果汁 たまねぎ コーン キャベツ にんじん 緑豆もやし きゅうり にんにく セロリー トマト	546	17.7
18 木	○	★あぶ玉丼 キャベツと切干大根のサラダ りんごゼリー	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 ★飲用牛乳 アガー	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉 ごま	にんじん たまねぎ 干しいだけ さやいんげん 切干しだいこん キャベツ ほうれんそう しょうが りんご	615	15.8
19 金	○	コーンピースごはん ★トマトソースハンバーグ 具だくさん味噌汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">食育の日</span>	★飲用牛乳 豚肉 ★調理用牛乳 ★鶏卵 大豆 みそ 油揚げ	米 あぶら ★パン粉 さとう じゃがいも	コーン グリンピース たまねぎ しょうが だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	573	17.0
22 月	○	和風ツナひじきごはん 小松菜と春雨炒め だんごまスープ	ツナ缶 ひじき ★飲用牛乳 ハム 鶏肉	米 あぶら はるさめ ごま じゃがいもでん粉	にんじん しょうが 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ たまねぎ れんこん 干しいだけ はくさい	561	17.3
23 火	○	麦ごはん ★さばのレモンみそ煮 野菜の辛味和え きのこの沢煮椀	★飲用牛乳 ★さば みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 おおむぎ さとう	しょうが にんにく レモン果汁 キャベツ にんじん こまつな なめこ えのきたけ ししいだけ 根深ねぎ	556	19.7
24 水	○	★五目あんかけ焼きそば ★フルーツ白玉	豚肉 ★うずら卵 いか ★飲用牛乳	★むし中華めん あぶら さとう じゃがいもでん粉 白玉団子	にんにく にんじん だけのこ きくらげ 干しいだけ はくさい 緑豆もやし こまつな みかん缶 ★バナナ缶 ★黄桃缶	568	17.3
25 木	○	麦ごはん ひじきふりかけ 五目肉じゃが 小松菜ともやしのナムル	★飲用牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ	米 おおむぎ ごま あぶら じゃがいも つきこんにゃく さとう	たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん 緑豆もやし こまつな にんにく	571	15.7
26 金	○	★ブルコギ丼 トックスープ	豚肉 ★飲用牛乳	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉 ごま トックスライス	たまねぎ にんじん 緑豆もやし キャベツ ★りんご しょうが にんにく にら 干しいだけ だけのこ 根深ねぎ	604	16.7
29 月	○	ガバオライス ★トマトと卵のスープ 果物 (清見オレンジ)	鶏肉 大豆 ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤パプリカ トマト こまつな きよみ	602	18.7
30 火	○	ゆかりごはん 鶏肉と生揚げの煮物 ツナときゅうりの酢の物	★飲用牛乳 鶏肉 生揚げ ツナ缶 わかめ	米 おおむぎ ごま あぶら こんにゃく さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん たまねぎ 干しいだけ だけのこ さやいんげん きゅうり 緑豆もやし	611	16.8
31 水	○	チキンライス パセリポテト 野菜ときのこのスープ	鶏肉 ★飲用牛乳 豚肉	米 おおむぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	534	15.8

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行うメニュー・食材です。

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 (μgRAE)	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	580	17.0	30.7	2.4	331	86	22	230	0.27	0.45	15	5.5

※ 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算出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。

また、月間摂取平均栄養価は中学年のもです。