

令和6年

5月献立表

大泉学園小学校

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		エネルギー (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	ごはん ★牛乳 春キャベツのハンバーグ もやしのごま炒め	★牛乳 豚ひき肉		米 パン粉 米油 砂糖 白ごま		キャベツ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 ピーマン もやし		549	16.8	33.0	1.9
2 木	中華おこわ ★牛乳 にらともやしの炒め物 豆腐仕立ての野菜汁	焼き豚 ★牛乳 豚ひき肉 とり肉 みそ 油揚げ 豆腐		米 もち米 ごま油 米油 さつま芋 こんにゃく		にんじん 干しいたけ たけのこ 生姜 にんにく にら もやし 大根 白菜 ねぎ		525	15.5	27.4	2.4
7 火	★揚げパン(白ごまきなこ) ★牛乳 パジルドレッシングサラダ ミネストローネ	きな粉 ★牛乳 とり肉		★ミルクパン 油 白すりごま 砂糖 米油 じゃが芋		キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ にんにく セロリー トマト缶 トマトピューレ		505	14.3	42.6	1.9
8 水	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り厚焼き玉子 春キャベツのお浸し けんちん汁	★牛乳 鶏ひき肉 ひじき ★卵 豆腐 油揚げ		米 米油 砂糖		生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし 大根 ごぼう ねぎ		529	17.3	32.0	2.2
9 木	★えびとそら豆のクリームスパゲッティ ★牛乳 ★ツナマスタードサラダ	ベーコン ★牛乳 ★クリーム ★えび ★まぐろ缶		スパゲティ オリーブ油 米油 ★バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ そら豆 にんじん にんにく レモン		559	16.7	38.5	2.2
10 金	麦ごはん ★牛乳 ★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	★牛乳 ★かつお 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 米油 砂糖 白すりごま		生姜 トマトピューレ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ 大根 ねぎ		582	20.1	24.7	3.0
13 月	麦ごはん ★牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のおひたし	★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉		米 麦 油 じゃが芋 米油 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜		546	13.7	27.0	1.6
14 火	こめこ八ヤシライス ★牛乳 ココロ野菜サラダ	豚肉 ★牛乳 大豆		米 麦 米油 米粉 ざらめ 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ 大根 きゅうり		599	13.0	31.6	2.3
15 水	高野豆腐のそぼろ丼 ★牛乳 ★キャベツとツナのソテー 果物 (花みかん)	鶏ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 ★まぐろ缶		米 麦 米油 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし みかん		575	18.1	29.7	2.6
16 木	麦ごはん ★牛乳 ★鰯の梅煮 白菜と小松菜の生浸し 広東スープ	★牛乳 ★いわし とり肉 豆腐		米 麦 砂糖 米油 片栗粉 ごま油		梅 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ		544	18.1	28.6	2.5
17 金	★ブルコギ丼 ★牛乳 トックスープ	豚肉 ★牛乳		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック		たまねぎ にんじん もやし キャベツ ★りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ ねぎ		603	16.6	24.9	2.3
20 月	★あぶ玉丼 ★牛乳 キャベツと切干大根のサラダ たまねぎのみそ汁	鶏もも 油揚げ ★卵 ★牛乳 みそ わかめ		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋		にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん 切干大根 キャベツ ほうれん草 生姜		634	17.1	31.4	3.1
21 火	麦ごはん ★牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 ★じゃこ入りサラダ	★牛乳 鶏もも 厚揚げ ★ちりめんじゃこ		米 麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま		生姜 たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜		601	16.8	34.3	1.9
22 水	わかめごはん ★牛乳 小松菜と春雨炒め だんごまスープ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 ハム 鶏ひき肉		米 米油 春雨 ごま油 白ごま 片栗粉		生姜 にんじん もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ れんこん 干しいたけ 白菜		513	16.2	26.8	2.7
23 木	麻婆豆腐丼 ★牛乳 にらともやしの炒め物	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳		米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 米油		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし		567	17.9	33.2	2.2
24 金	★五目あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツポンチ	豚肉 ★うずら卵 いか ★牛乳 寒天		中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		にんにく にんじん きくらげ 干しいたけ 白菜 もやし ★パインアップル缶 みかん缶 ★桃缶		488	17.5	22.9	2.5
28 火	麦ごはん ★牛乳 ヤンニョムチキン (韓国) チョレギサラダ わかめスープ	★牛乳 とり肉 のり 豆腐 わかめ		米 麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 (はちみつ 白ごま		にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 赤ピーマン ねぎ		618	15.0	36.3	2.0
29 水	ガバオライス ★牛乳 ★卵のスープ オリンピック	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ★牛乳 ★卵 アガー		米 麦 米油 砂糖 片栗粉		にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 りんごジュース		587	17.4	27.4	2.4
30 木	ごはん ★牛乳 ■肉じゃが ★ツナときゅうりの酢の物	★牛乳 豚肉 ★まぐろ缶 わかめ		米 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油		生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし		556	15.3	23.8	2.1
31 金	チキンライス ★牛乳 パセリポテ きのこのスープ	鶏もも ★牛乳		米 麦 米油 じゃが芋		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パセリ粉 えのきたけ しめじ		505	14.7	23.7	3.1

※ 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	559	16.4	30.1	2.3	319	83	2.1	210	0.26	0.44	12	4.8
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