

令和3年

5月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量				家庭で補ってほしい食品
			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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
6	木	かつおめし 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮 ひじきのさっぱり和え	かつお ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	しょうが こねぎ にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし えだまめ コーン	603	16.4	27.5	2.2	果物
7	金	家常豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	ふたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう ハム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし きくらげ	606	15.8	31.0	2.0	緑黄色 野菜
10	月	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ミックスビーンズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン きゅうり もやし	650	14.9	32.5	1.9	豆 豆製品
11	火	ブルコギ丼 牛乳 わかめスープ パインゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし いら ほししいたけ だいこん パインアップルジュース	584	14.4	24.7	2.4	海藻
12	水	ご飯 牛乳 さばの香味焼き 野菜のごまみそ炒め 沢煮椀	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら しろすりごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	602	18.1	30.9	2.1	きのこ
13	木	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 新たまねぎの味噌汁 <small>さいたまけん きょうどりょうり 埼玉県の郷土料理</small>	きざみこんぶ あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう おから みそ わかめ	こめ こめあぶら きびぎとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	ごぼう にんじん ずいき さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん えのきたけ ほししいたけ	624	12.5	32.6	2.5	卵
14	金	チキンカレーライス 牛乳 小松菜とコーンのソテー	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ ぎらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	652	11.9	27.3	2.3	種実
17	月	ジャージャー麺 牛乳 もやしの中華炒め メロン	ふたひきにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ しめじ こまつな メロン	631	14.9	26.4	2.9	魚 小魚
18	火	ゆかりご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜の生姜炒め 吉野汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおりの あぶらあげ とりむね	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら こんにやく やきふ	しょうが もやし にんじん こまつな ほししいたけ だいこん ねぎ	566	17.6	30.2	2.2	野菜
19	水	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモン Dressing のツナサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ もやし きゅうり レモン	595	15.3	30.7	2.2	芋
20	木	ご飯 牛乳 すき焼き風肉豆腐 野菜の梅かつお和え	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ	こめ こめあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ チンゲンサイ だいこん きゅうり ねりうめ	570	17.3	27.2	1.9	果物
21	金	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ふたひきにく	しょくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	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 パセリ キャベツ こまつな コーン あかビーマン	638	12.4	39.8	2.6	魚 小魚
24	月	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ こまつな	583	13.9	29.3	2.2	豆 豆製品
25	火	わかめご飯 牛乳 肉じゃが 野菜のごま酢和え オレンジ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ふたにく	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいもこんにやく さとう しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり もやし オレンジ	590	13.0	19.8	2.1	乳 乳製品
26	水	ツナサンド 牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく	コッパン こめあぶら マヨネーズ(卵なし) さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にんにく トマトピューレ トマトかん	580	13.8	43.1	2.8	果物
27	木	菜飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 打ち豆汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご あぶらあげ だいず みそ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん ねぎ	610	16.8	28.9	2.8	種実
28	金	ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 野菜の辛子和え 根菜のごま味噌汁	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	575	18.1	28.6	2.6	卵
31	月	ご飯 牛乳 キャベツバーグ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ みそ	こめ パンこ マヨネーズ(卵なし) さとう でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ねぎ こまつな	614	17.1	32.1	2.6	海藻

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	604	15.2	30.2	2.4	332	86	2.0	228	0.34	0.48	28	4.3
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