令和5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 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
1	月	ご飯 牛乳 鮭の花園焼き 高野豆腐の含め煮 若竹汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく こうやどうふ とうふ わかめ	こめ マヨネーズ（エッグフリー） こめあぶら さとう	ピーマン あかピーマン コーン にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	590	19.7	35.4	2.1	芋
2	火	中華おこわ 牛乳 春雨の中華炒め ワンタンスープ	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ウェーブワンタン	たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく もやし きくらげ キャベツ しょうが はくさい にら セロリー	544	14.8	28.3	2.5	牛乳 乳製品
8	月	チキンカレーライス 牛乳 アスパラ入りサラダ	とりもも 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 ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス	644	12.0	33.0	2.4	豆類
9	火	パインパン 牛乳 ポテトミートグラタン ひよこ豆のスープ 【4年生遠足】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ひよこまめ とりにく	パインパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ コーン	610	19.0	37.2	3.3	海藻
10	水	青大豆と昆布のご飯 牛乳 ししゃものみりん焼き けんちん汁	だいず きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく とうふ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	563	21.0	33.3	2.6	果物
11	木	中華丼 牛乳 春雨サラダ ぶどうゼリー	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり もやし きくらげ ぶどうジュース	556	14.8	24.8	2.1	小魚
12	金	ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き 浅漬け野菜 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ さとう じゃがいも ちくわぶ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう しめじ	540	18.1	31.2	2.1	緑黄色野菜
15	月	味噌ラーメン 牛乳 春巻 【6年生移動教室】	ぶたにく いりこ みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ にら	590	16.9	32.6	2.9	果物
16	火	菜飯 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ 田舎汁 【6年生移動教室】	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ ひじき あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	551	17.9	27.6	2.2	きのこ
17	水	キムチチャーハン 牛乳 華風大根 トックスープ メロン 【6年生移動教室】	ぶたにく やきぶた ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ だいこん きゅうり もやし こまつな メロン	530	13.9	27.2	2.8	卵
18	木	ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の辛子和え 打ち豆汁	ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく たまご あぶらあげ うちまめ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	571	18.1	31.1	2.4	種実類
19	金	ご飯 牛乳 チキンタレかつ 五目きんぴら キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ キャベツ ねぎ	655	15.0	32.2	2.8	小魚
22	月	かつおめし 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゆかり炒め	かつお ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ さとう こめあぶら じゃがいも でんぷん	しょうが あさつき にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	518	17.1	22.9	1.8	豆製品
23	火	チキンライス 牛乳 レモンドレサラダ 玉ねぎとじゃがいものスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース トマトピューレ レモン キャベツ きゅうり だいこん パセリ	536	13.3	33.1	2.4	魚介類
24	水	ピースご飯 牛乳 イカの唐揚げ 鶏肉と豆腐のすまし汁 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ しおこんぶ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	グリンピース コーン しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	541	19.1	29.8	2.3	牛乳 乳製品
25	木	ツナコーントースト 牛乳 ジャーマンポテト インゲン豆のトマトスープ	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とりにく	むえんパン マヨネーズ（エッグフリー） じゃがいも こめあぶら	コーン たまねぎ パセリ にんじん セロリー こまつな トマトかん	563	16.9	44.0	1.8	海藻
26	金	ご飯 牛乳 いなだの一味焼き 切り干し大根の含め煮 小松菜とえのきの味噌汁	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ あつあげ みそ	こめ さとう こめあぶら	にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	574	19.2	34.5	2.6	芋
29	月	マーボー豆腐丼 牛乳 もやしのピリ辛炒め 【1、2年生遠足】 おかしなおかしな目玉焼	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら カルピス	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし ももものかんづめ	647	14.9	29.4	2.0	種実類
30	火	五目とりめし 牛乳 青菜とコーンの和風炒め いわしのつみれ汁	とりにく ぎゅうにゅう いわし みそ	こめ こめあぶら さとう でんぷん	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん もやし こまつな コーン ねぎ だいこん	511	18.7	29.6	2.7	果物
31	水	練馬スパゲティ 牛乳 ごぼうのサラダ 河内晩柑	まぐろ のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら こめあぶら	だいこん ごぼう にんじん きゅうり かわちばんかん	584	16.3	36.7	2.4	卵

※ 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