

令和6年

5月献立表

泉新小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水		八宝おこわ 飲用牛乳 わかめスープ 抹茶ケーキ	焼き豚 えび 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 豆乳 卵	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 粉糖	干しいたけ にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ	623	15.3	28.5	2.5
2	木		チリビーンズライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの(でこぼん)	豚ひき肉 ベーコン いんげん豆 大豆 チーズ 牛乳	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン デコボン	644	14.8	28.1	2.2
7	火		きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ カリカリじゃこサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ	揚げ油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 白すりごま	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜	603	16.2	38.2	2.7
8	水		スタミナ回鍋肉丼 飲用牛乳 春雨スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	生姜 にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ たけのこ	582	16.2	28.3	2.1
9	木		ご飯 飲用牛乳 カツオの味噌マヨネーズ焼き バリバリサラダ 味噌汁	牛乳 かつお みそ 刻み昆布 油揚げ 大豆	米 マヨネーズ(卵なし) 白すりごま ワントンの皮 揚げ油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ 小松菜 にんじん コーン 大根 たまねぎ	593	19.8	29.6	2.4
10	金		チキンピラフ 飲用牛乳 野菜とマカロニのトマトスープ おかしな目玉焼き	とり肉 牛乳 ベーコン 乳酸菌飲料 寒天	米 麦 なたね油 バター マカロニ じゃが芋 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース セロリー トマト缶 パセリ粉 桃缶	573	13.0	25.1	1.7
13	月		ご飯 飲用牛乳 いかの更紗揚げ 中華サラダ 粟米湯(スミタン)	牛乳 いか ハム とり肉 卵	米 片栗粉 揚げ油 春雨 砂糖 なたね油 ごま油 白ごま	生姜 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン チンゲンサイ	643	17.5	28.4	2.6
14	火		ビビンバ 飲用牛乳 トックスープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 たまねぎ 大根 干しいたけ 小松菜	616	15.5	31.9	2.4
15	水		醤油ラーメン 飲用牛乳 ガーリックビーンズポテト	豚肉 いか わかめ 牛乳 大豆	中華めん なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ パセリ粉	594	18.3	30.8	2.5
16	木		グリーンピースご飯 飲用牛乳 さばの味噌焼き 野菜の土佐酢和え 味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 さば みそ 削り節 油揚げ 大豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	グリーンピース 生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	587	18.5	30.2	2.6
17	金		変わり親子丼 飲用牛乳 野菜のごま酢あえ くだもの(りんご)	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 わかめ	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白すりごま	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 りんご	603	16.5	28.1	2.2
20	月		ねぎ塩カルビ丼 飲用牛乳 わんたんスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 麦 なたね油 ごま油 片栗粉 ウェーブワントン	にんにく ねぎ にんじん もやし ねぎ レモン 生姜 干しいたけ キャベツ にはら	634	16.7	33.6	2.3
21	火		ピザトースト 飲用牛乳 豆乳とコーンのスープ 練馬サラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム ハム	無塩パン なたね油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん コーン パセリ粉 キャベツ 大根 小松菜	568	17.2	40.7	2.6
22	水		家常豆腐丼 飲用牛乳 切干大根のナムル くだもの(美生柑)	豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ 切干大根 きゅうり みしょうかん	593	16.9	29.4	2.2
23	木		ご飯 飲用牛乳 和風卵焼き キャベツの甘味噌和え すまし汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 みそ とり肉 豆腐	米 じゃが芋 なたね油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ 大根 ねぎ 小松菜	583	17.3	30.1	2.1
24	金		カツカレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚ひき肉 生クリーム とり肉 牛乳 海藻 わかめ	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉 揚げ油 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	725	13.6	33.0	2.5
28	火		ご飯 飲用牛乳 ししゃものピリから焼き キャベツとツナの炒め物 豚汁	牛乳 ししゃも まぐろ かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 なたね油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	580	20.5	29.3	2.5
29	水		はちみつレモントースト 飲用牛乳 ポークシチュー アスパラ入りサラダ	牛乳 豚肉	無塩パン マーガリン はちみつ なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 アスパラガス キャベツ コーン きゅうり	623	12.8	42.5	2.6
30	木		七穀ご飯 飲用牛乳 魚の竜田揚げ じゃことおかかの和え物 けんちん汁	牛乳 シルバー ちりめんじゃこ かつお節 とり肉 豆腐	米 雑穀米 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	569	19.4	27.5	2.1
31	金		キャラットライス米粉のえびクリームソースかけ 飲用牛乳 コロコロサラダ くだもの(メロン)	とり肉 えび 牛乳 生クリーム	なたね油 米 麦 米粉 バター じゃが芋 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン メロン	574	16.6	24.9	1.9

※ 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20回

中学年値

今月の産地:米(青森県・宮城県) 牛乳(東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道)

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、エネルギーの計算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。



「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

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 (中学年)	606	16.6	31.0	2.3	337	89	2.1	222	0.28	0.44	17	6.1