



5月分予定献立表

日(曜) ☆1種献立-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
7(火) ☆768 ◎31.3	牛乳	牛乳
	わかめうどん	鶏肉 酒 食塩 しょうゆ にんじん 油揚げ 砂糖 ねぎ わかめ みりん 自然だし たけのこ しめじ
	地粉うどん	地粉うどん
	子持ちししゃものお茶の葉揚げ	ししゃものお茶の葉フライ 油
	かぼちゃの天ぷら なめたけ和え	かぼちゃ 小麦粉 でん粉 卵不使用マヨネーズ 食塩 油 こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし フチドリッ
8(水) ☆801 ◎39.4	牛乳	牛乳
	親子丼	鶏肉 鶏卵 たまねぎ にんじん グリンピース 食塩 砂糖 しょうゆ みりん 酒 自然だし でん粉
	麦ごはん	米 麦 強化米
	大豆と小魚のごまがらめ 磯香あえ	大豆 でん粉 煮干し 油 砂糖 しょうゆ みりん ごま 緑豆もやし こまつな しょうゆ のり フチドリッ
9(木) ☆749 ◎29.9	牛乳	牛乳
	黒パン	黒パン
	じゃがいもスペイン風煮 (いか)	豚肉 ほたて いか たまねぎ にんじん にんにく じゃがいも マッシュルーム さやいんげん 油 トマトピューレ ケチャップ 砂糖 スーフストック 赤ワイン しょうゆ 食塩 白こしょう 鶏がら からし粉
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん きゅうり 食塩 にんじん コーン ごま油 砂糖 酢 しょうゆ ごま フチドリッ
	セミノール(柑橘類)	セミノール
10(金) ☆774 ◎30.8	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	クッパ	油 にんにく 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ 鶏がら 食塩 中華スープ 白こしょう しょうゆ キムチ 鶏卵 ねぎ ごま ごま油 でん粉
	さばのカレー焼き	サバカレー醬油漬
	旨塩キャベツ	キャベツ 食塩 きゅうり にんじん にんにく ごま油 昆布茶 黒こしょう ごま のり フチドリッ
13(月) ☆787 ◎41.1	牛乳	牛乳
	カレーピラフ (いか)	米 スーフストック 食塩 カレー粉 油 豚肉 たまねぎ いか アレルギーフリーカレールー 赤ピーマン グリンピース
	かつお胡麻風味フライ	かつおごま風味フライ 油
	じゃがいもと野菜のスープ煮	鶏肉 ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ ほろれんそう しめじ 鶏がら 食塩 白こしょう しょうゆ 油 スーフストック
冷たいヨーグルト	ヨーグルト	
14(火) ☆720 ◎33.2	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	手作りふりかけ	ちりめんじゃこ ごま のり
	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 油 砂糖 しょうゆ 自然だし でん粉 ごま油 酒 みりん えだまめ
	こまつなサラダ	まぐろ油漬け キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しょうゆ 油 酢 砂糖 塩昆布 フチドリッ
15(水) ☆722 ◎26.5	牛乳	牛乳
	春野菜のクリームスパゲティ	オリーブ油 鶏肉 白ワイン ベーコン たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ たけのこ チーズ 白豆ペースト 油 鶏がら 牛乳 スーフストック 食塩 白こしょう 小麦粉 バター
	スパゲティ	スパゲティ オリーブ油
	ひじきのマリネ	ひじき しょうゆ 酒 砂糖 みりん 和風だし きゅうり だいこん 食塩 にんじん 油 酢 白こしょう フチドリッ
	アセロラミルクゼリー (りんご)	アセロラミルクゼリー (アセロラ りんご 豆乳)
16(木) ☆759 ◎31.9	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	いわしのかば焼き	まいわし でん粉 油 しょうゆ みりん 砂糖
	若竹煮 (えび)	かつお節 鶏肉 こんにゃく にんじん たけのこ エビボール 砂糖 うすくちしょうゆ 酒 みりん 食塩 ふき わかめ さやえんどう
	ごま酢和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 酢 食塩 ごま フチドリッ
旬の「たけのこ」と「ふき」を使って、若竹煮を作ります。		
17(金) ☆800 ◎31.4	牛乳	牛乳
	深川飯	米 強化米 しょうゆ 酒 和風だし 食塩 あさり しょうが 油揚げ にんじん ごぼう 砂糖 油
	鶏肉のから揚げ	鶏のから揚げ 油
	玄米だんご汁	豚肉 しめじ にんじん だいこん 昆布 かつお節 こんにゃく 玄米だんご 赤みそ 白みそ こまつな ねぎ
	カットパイ	パイ
毎月19日は食育の日です。食育の日には、郷土料理や世界の料理を取り入れています。今月は旬のあさりを使って作る東京の郷土料理「深川飯」です。		
20(月) ☆707 ◎28.5	牛乳	牛乳
	麦ごはん	米 麦 強化米
	のりの佃煮	のり佃煮
	新じゃがの肉味噌ソースかけ	じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん 油 和風だし 砂糖 しょうゆ 赤みそ 京桜みそ みりん 酒
菜種和え	こまつな 緑豆もやし しょうゆ 酒 和風だし 鶏卵 砂糖 食塩 油	

日(曜) ☆1材料 -kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
21(火) ☆829 ◎36.8	牛乳	牛乳
	フレンチトースト	食パン 牛乳 砂糖 はちみつ パンエッセンス 鶏卵
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 たまねぎ にんじん じゃがいも セロリー さやいんげん ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 砂糖
22(水) ☆824 ◎29.7	グリーンサラダ	食塩 白こしょう しょうが トマトピューレ 油 からし粉
	牛乳	キャベツ 食塩 きゅうり アスパラガス 酢 油 砂糖 白こしょう たまねぎ フチドリッ
	ガーリックライス	米 強化米 チキンガラスープ 油 フランクフルト にんにく しめじ ちりめんじゃこ 食塩 白こしょう 白ワイン しょうゆ
	ニギス米粉フライ	青ピーマン スーフストック
	グリーンピースのポターージュ	ニギス米粉フライ 油 ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 牛乳 小麦粉 バター 油 鶏がら 脱脂粉乳 食塩 スーフストック チーズ 白ワイン ローリエ粉 白こしょう
冷凍みかん	みかん	
23(木) ☆726 ◎31.6	牛乳	牛乳
	馬宮びかびかごはん	米 強化米
	生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 青ピーマン しょうが 和風だし 酒 京桜みそ 油 でん粉 食塩 自然だし
	莖わかめのチョナムル	莖わかめ 緑豆もやし えのきたけ コーン しょうゆ 砂糖 にんにく ごま油 酢 パブリカ粉 レッドペッパー フチドリッ ごま
24(金) ☆804 ◎31.6	牛乳	牛乳
	スーラータンメン(卵)	油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん たけのこ 鶏がら たまねぎ キャベツ 干しいたけ 鶏卵 黒こしょう 食塩 しょうゆ 酢 トウバンジャン でん粉 宝湯 ラー油
	ホット中華めん	中華めん
	小松菜のお浸し	わかめ 緑豆もやし にんじん こまつな しょうゆ 酒 和風だし ごま フチドリッ
	狭山茶蒸しパン	蒸しパンミックス 抹茶 牛乳 砂糖 バター 甘納豆
27(月) ☆701 ◎26.9	牛乳	牛乳
	かやくごはん	米 強化米 酒 油 しょうゆ 食塩 和風だし 豚肉 ごぼう しめじ にんじん 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 砂糖 みりん
	厚焼き玉子	たまご焼き
	まゆたま汁	鶏肉 白玉もち ほうれんそう じゃがいも にんじん だいこん ねぎ しょうゆ 食塩 自然だし 酒 みりん
	冷凍りんご(非加熱)	りんご(非加熱)
28(火) ☆808 ◎28.0	牛乳	牛乳
	勝つ!カレー	油 しょうが にんにく たまねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 鶏がら セロリー 食塩 ウスターソース ガラムマサラ 小麦粉 バター カレー粉 甘口カレー粉 チミグラスソース チーズ アップルソース スーフストック ホールトマト ケチャップ オレガノ クミンパウダー コリアンダー
	麦ごはん	米 麦 強化米
	豚カツ	豚ヒレカツ 油
	手作り福神漬	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 酢 みりん フチドリッ
	学校総合体育大会、応援献立です。試合に勝てますように、練習の成果を発揮できますようにという思いを込めて、験を担いだ献立です。	
29(水) ☆719 ◎28.5	牛乳	牛乳
	ごはん	米 強化米
	メルルーサの薬味ソースかけ	メルルーサ でん粉 油 にんにく しょうが ねぎ 砂糖 しょうゆ 酢
	けんちん汁	油 ごぼう にんじん だいこん じゃがいも かつお節 油揚げ 豆腐 酒 しょうゆ 食塩 ねぎ ほうれんそう
30(木) ☆818 ◎33.1	小松菜とわかめサラダ	こまつな きゅうり 食塩 コーン わかめ にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 食塩 フチドリッ
	牛乳	牛乳
	旨煮丼(えび、うずら卵)	はくさい たまねぎ えび 豚肉 にんじん たけのこ ほうれんそう しめじ 干しいたけ にんにく しょうが うずら卵 自然だし 油 砂糖 食塩 しょうゆ みりん でん粉 ごま油
	麦ごはん	米 麦 強化米
31(金) ☆800 ◎30.0	芋と大豆の青のり風味揚げ	大豆 フレンチポテト 油 食塩 あおのり
	メロン	メロン
	牛乳	牛乳
☆800 ◎30.0	二色揚げパン(きなこ、ココア)	子供パン 油 きなこ 砂糖 食塩 ココア
	豆腐のスープ煮	油 豆腐 鶏肉 ほたて たまねぎ にんじん かぶ根 かぶ葉 ほうれんそう 食塩 白こしょう しょうゆ 宝湯 鶏がら でん粉 酒 ベーコン
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり 食塩 コーン 酢 油 砂糖 白こしょう たまねぎ フチドリッ

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量	
5月回数	19回	18回	19回	エネルギー	769 kcal
累計	33回	32回	33回	たんぱく質	31.6 g