



5月学校給食献立予定表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ごはん	牛乳	焼きそば 豚肉と春雨の炒め物 みそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 ごま油 はるさめ さとう	にんにくしょうが たまねぎ だいずもやし にんじん たら 長ねぎ こまつな	759 kcal 37.5 g
2 金	中華おこわ	牛乳	五目スープ 小豆よもぎ団子	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 あずき	ごま油 米もち米 油 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん たけのこ(水煮) 干しいたけしょうがもやし 長ねぎ こまつな 冷凍よもぎ	761 kcal 31.2 g
7 水	小学校カレーライス	牛乳	コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 レンズまめ チーズ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん きゅうり 赤パプリカ ホールコーン キャベツ 冷凍みかん	849 kcal 26.3 g
8 木	野菜たっぷりうま煮丼	牛乳	あさりのかりかりあえ 金時豆の甘煮	牛乳 豚肉 あさり いんげんまめ	米 麦 油 こんにゃく さとう 片栗粉 ごま油	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな キャベツ	750 kcal 29.0 g
9 金	鮭とほうれん草の クリームパスタ	牛乳	海藻サラダ みかんのサイダーゼリー	牛乳 さけ 粉チーズ 芽ひじき わかめ 寒天	フェットチーネパスタ 油 バター 小麦粉 さとう ごま 油	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり みかん缶	756 kcal 30.6 g
12 月	二色サンド	牛乳	ミネストローネ ポテトソテー	牛乳 ツナ油漬 豚肉 フランクフルト 大豆 ベーコン	胚芽食パン 食パン バター マヨネーズ(卵不使用) 油 じゃがいも	たまねぎ いちごジャム にんにく セロリ にんじん トマト缶 パセリ	745 kcal 29.3 g
13 火	チキンドリア	牛乳	キャベツスープ ペンのカレーソテー	牛乳 ポンレスハム 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ベーコン 鶏肉	米 バター 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ペンネマカロニ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく にんじん キャベツ ピーマン	874 kcal 33.0 g
14 水	広東麺	牛乳	野菜のピリ辛中華和え 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 あさり	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう 片栗粉 白玉粉	にんにくしょうが 長ねぎ にんじん きくらげ はくさい もやし チンゲンサイ きゅうり だいこん 黄桃缶 みかん缶	754 kcal 28.9 g
15 木	おかかと青菜の混ぜごはん	牛乳	鮭のみそ焼き きゅうりとわかめのごま酢あえ かきたま汁	牛乳 けずり節 鮭 みそ わかめ 豆腐 卵	米 麦 ごま油 さとう はるさめ 片栗粉	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ	758 kcal 36.5 g
16 金	発芽玄米ごはん	牛乳	鶏とコーンの揚げ煮 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	米 発芽玄米 油 さとう 片栗粉 じゃがいも	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ホールコーン 赤パプリカ はくさい きくらげ チンゲンサイ	819 kcal 29.2 g
19 月	けんちんうどん	牛乳	ひじきとツナの和え物 ぶどうヨーグルト	牛乳 鶏肉 生揚げ 芽ひじき ツナ油漬 ヨーグルト	冷凍うどん 油 こんにゃく さとう 片栗粉 ごま油	ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ キャベツ ぶどう(缶詰)	788 kcal 31.2 g
20 火	親子丼	牛乳	豆腐とわかめのすまし汁 のりじゃが	牛乳 鶏肉 なたと 卵 豆腐 わかめ あおのり	米 麦 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん 長ねぎ グリーンピース(冷凍) こまつな	776 kcal 34.6 g
21 水	チキンライス	牛乳	ポテト春巻き レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 豚肉 レンズまめ	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも 春巻きの皮 マヨネーズ(卵不使用) 小麦粉	にんじん たまねぎ エリンギ(水煮) トマトジュース グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ パセリ	770 kcal 27.0 g
22 木	フレンチトースト	牛乳	鶏肉のトマトシチュー シーザーサラダ	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 大豆 スキムミルク 粉チーズ	食パン バター さとう 粉砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	789 kcal 30.2 g
23 金	深川めし	牛乳	即席漬け 豚汁 栗と抹茶のゼリー	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 寒天 生クリーム	米 麦 油 さとう ごま油 こんにゃく くり甘露煮	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ こまつな	754 kcal 30.4 g
26 月	手作りエッグパン	牛乳	リボンマカロニスープ パンフキンハニーサラダ	牛乳 スキムミルク 卵 ベーコン 豚肉 ひよこまめ	強力粉 小麦粉 さとう 油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも マカロニ はちみ	たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマト缶 こまつな キャベツ かぼちゃ	730 kcal 29.2 g
27 火	麻婆豆腐丼	牛乳	ハンサンスー 河内晩柑	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆 みそ ハ丁みそ 豆腐 ロースハム	米 麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 はるさめ	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ たら もやし にんじん きゅうり 河内晩柑	759 kcal 31.0 g
28 水	スパゲティナポリタン	牛乳	ポテトサラダ オレンジチーズケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ スキムミルク 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 生パン粉 さとう マヨネーズ(卵不使用)	にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ(水煮) トマト缶 ホールコーン きゅうり	839 kcal 31.9 g
29 木	かつおめし	牛乳	じゃがいもの土佐煮 野菜のしょうがじょうゆ和え	牛乳 かつおけずり節 かつお 鶏肉 竹輪 大豆 芽ひじき 油揚げ	米 麦 油 片栗粉 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん もやし キャベツ ホールコーン	795 kcal 36.3 g
30 金	コーンの醤油バターピラフ	牛乳	チキンソテー ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこま	米 麦 バター 油 小麦粉	にんじん たまねぎ ホールコーン エリンギ(水煮) グリンピース(冷凍) にんにく キャベツ	745 kcal 30.7 g

◎都合により、献立・食材の変更、給食回数の変更等を行うことがありますのでご了承ください。

◎ こまつな、ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

5月分 一日あたりの平均	779 kcal 31.2 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	760kcal以上 27.0~41.5g