

5月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日 日 曜	献立名	飲用 牛乳	材 料 名			栄 養 価		
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	
1 月	五目豆腐丼 ほうれん草のスープ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,豆腐,粉寒天	米,押麦,油,さとう, でんぷん,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,たまねぎ,たけのこ水煮, キャベツ,ほうれん草,レモン	620	27.9	
2 火	えびピラフ マカロニスープ 抹茶ケーキ く八十八夜・献立	○	牛乳,鶏肉,えび,豆乳	米,押麦,油,マカロニ, 小麦粉,さとう,はちみつ, グラニュー糖	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム 水煮,ホールコーン,こまつな,キャベ ツ,にんにく	593	22.6	
8 月	大豆入りドライカレー ハニーマスタードのサラダ くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	米,押麦,油,小麦粉, じゃがいも,はちみつ, オリーブ油	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	641	23.2	
9 火	ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 みそドレ和え	○	牛乳,のり,鶏肉,豆腐,みそ	米,三温糖,油,つきこんにゃ く,さとう,ごま油	にんじん,たまねぎ,こまつな, だいこん,キャベツ	580	22.9	
10 水	きなこ揚げパン わんたんスープ 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,きな粉,鶏肉	コッペパン,さとう, グラニュー糖,油, ワンタンの皮,ごま,ごま油	にんにく,にんじん,干しいたけ, もやし,長ねぎ,こまつな,切干し 大根,りょくとうもやし,きゅうり, えのきたけ	564	21.9	
11 木	ご飯 さばの文化干し かぶの三色漬け あんかけ汁	○	牛乳,さば,花かつお,油揚 げ	米,油,じゃがいも,でんぷ ん,ごま油	かぶ,だいこん,こまつな,にんじん, 万能ねぎ	589	27.4	
12 金	小松菜チャーハン パリパリサラダ もやしスープ	○	牛乳,卵,鶏肉	米,ワンタンの皮,油, ごま油,さとう	長ねぎ,こまつな,にんじん,たまねぎ, にんにく,干しいたけ,もやし, キャベツ,きゅうり	566	20.0	
15 月	ご飯 鮭の塩焼き きつね和え 野菜スープ	○	牛乳,さけ,油揚げ, 芽ひじき,鶏肉	米,さとう,ごま,油	キャベツ,こまつな,にんじん, たまねぎ,にんにく	532	26.9	
16 火	スタミナ丼 中華卵スープ くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,鶏肉,卵	米,油,さとう,ごま油,ごま, でんぷん	たまねぎ,にんじん,もやし,しょうが, にんにく,にら,こまつな	591	24.8	
17 水	ぶどうパン アスパラガスのクリームシチュー ひよこ豆のサラダ	○	牛乳,鶏肉,いんげんまめ, 生クリーム,ひよこまめ	ぶどうパン,油,バター, 小麦粉,油,じゃがいも, さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく, グリーンアスパラガス,ホールコーン, キャベツ,もやし	649	23.3	
18 木	ご飯 いかのケチャップ和え 中華サラダ 春雨スープ	○	牛乳,いか,カットわかめ, 鶏肉	米,油,でんぷん,さとう, ごま油,はるさめ	しょうが,パセリ,にんじん,キャベツ, もやし,たまねぎ,こまつな	594	24.9	
19 金	山菜うどん こんにゃく炒め さつま芋蒸しパン	○	牛乳,昆布,鶏肉,油揚げ, 粉かつお,卵	冷凍うどん,油,さとう, でんぷん,ごま油, こんにゃく,ごま,小麦粉, バター,さつまいも	にんじん,干しいたけ,たけのこ水 煮,わらび水煮,こまつな, さやいんげん	591	21.6	
22 月	かつおめし 青菜のおかか和え 具だくさんみそ汁	○	牛乳,昆布,かつお,鶏肉, 油揚げ,みそ	米,油,でんぷん,さとう, ごま,さつまいも	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,長ねぎ	591	27.2	
23 火	チキンときのこのカレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,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, マッシュルーム水煮,しめじ, エリンギ,にんじん,トマトピューレ, キャベツ,もやし,アスパラガス, パイン缶,黄桃缶,みかん缶	655	20.2	
24 水	ピザトースト ウィンナー入りポトフ くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,ベーコン,チーズ, 鶏肉,ウィンナー	食パン,油,さとう, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,しょうが,にんじん,キャベ ツ,ホールコーン	561	23.2	
25 木	みそラーメン 青のりビーンズポテト ごまミルクプリン	○	牛乳,豚ひき肉,みそ, 粉かつお,大豆,あおのり, 粉寒天,生クリーム	むし中華めん,油,ごま油, でんぷん,じゃがいも, さとう,練りごま	しょうが,にんにく,にんじん,もやし, キャベツ,ホールコーン,長ねぎ,にら	635	25.5	
26 金	麦ご飯 ひじき入り卵焼き じゃこサラダ みそ汁	○	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,卵, ちりめんじゃこ,みそ	米,押麦,油,さとう,ごま, ごま油,さつまいも	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, もやし,キャベツ,だいこん,こまつな	607	27.8	
29 月	きんぴらご飯 ししゃものから揚げ 金時豆の甘煮 みそ汁	○	牛乳,鶏肉,ししゃも, 金時豆,カットわかめ, みそ	米,油,しらたき,さとう, でんぷん,小麦粉,三温糖, じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい, えのきたけ,こまつな	575	21.2	
30 火	親子丼 おろしポン酢の和えもの フルーツポンチ	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵, 粉寒天	米,油,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, 万能ねぎ,みかん缶,黄桃缶,こまつな, もやし,えのきたけ,だいこん	599	22.8	
31 水	ご飯 かみかみふりかけ お麩と野菜のうま煮 くだもの(かんきつ系)	○	牛乳,ちりめんじゃこ, けずり節,塩昆布,鶏肉, 角切り昆布	米,ごま,三温糖,油, こんにゃく,じゃがいも, 焼きふ	ごぼう,にんじん,こまつな,くだもの	577	22.7	
◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。						5 月 一日あたりの平均	596	23.9
◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。						3・4学年 1人1回あたりの 学校給食食事摂取基準	650	25.0

