

5月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	金	～端午の節句メニュー～ ちまき風おこわ	呉汁 ちくわの緑茶揚げ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,大豆(国産、乾),油揚げ,焼き竹輪,たまご	精白米,もち米,ごま油,三温糖,白ごま(すり),薄力粉,揚げ油	ねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,こまつな,だいこん	614 kcal 25.0 g 21.5 g 80.5 g
7	木	フレンチトースト	野菜のイタリアン煮 くだもの	牛乳	飲用牛乳,調理用牛乳,たまご,ひよこまめ(乾),大豆(国産、乾),鶏肉ひき肉,パルメザンチーズ	食パン 40g,食パン 50g,食パン 60g,上白糖,有塩バター,オリーブ油,じゃがいも,三温糖	玉葱,にんじん,エリンギ,トマト缶詰,トマトピューレ,マンダリン	584 kcal 26.1 g 20.5 g 73.4 g
8	金	グリーンピースご飯	たまごの味噌汁 鶏の照り焼き ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,たまご	精白米,ごま油,上白糖,ごま(いり)	グリーンピース さやつき,しょうが,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,にんにく,えのきたけ,玉葱	602 kcal 26.3 g 21.7 g 74.2 g
11	月	ごはん 大豆じゃこ	かきたま汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	飲用牛乳,生揚げ,豚肉,たまご,大豆(国産、乾),ちりめんじゃこ	精白米,上白糖,大豆油,ごま油,かたくり粉,揚げ油,炒め油,白ごま(いり)	キャベツ,玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸,にんにく,しょうが,チンゲンツアイ,エリンギ,ねぎ,こまつな	676 kcal 29.5 g 25.9 g 84.5 g
12	火	しょうゆラーメン	ゴマ焼きししゃも くだもの	牛乳	飲用牛乳,なると,豚肉,ししゃも(生干し)	むし中華めん(油付き),ごま油,かたくり粉,白ごま(いり),黒ごま(いり),大豆油	こまつな,しょうが,にんにく,もやし,にんじん,ねぎ,メロン	573 kcal 27.0 g 17.5 g 75.9 g
13	水	めじまぐろのまぜごはん	豚汁 いんげんのごまあえ	牛乳	飲用牛乳,めじまぐろ,豚肉,木綿豆腐	精白米,三温糖,白ねりごま,白ごま(すり),白ごま(いり),上白糖,ごま油,じゃがいも,板こんにゃく	しょうが,キャベツ,にんじん,さやいんげん,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな	565 kcal 25.5 g 15.7 g 82.0 g
14	木	春野菜カレー	春キャベツのコールスロー くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉	精白米,大豆油,じゃがいも,はちみつ,炒め油,薄力粉,有塩バター,上白糖	しょうが,にんにく,アスパラガス,たけのこ(水煮),玉葱,にんじん,チャツネ,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし(冷凍),パイナップル	675 kcal 18.4 g 21.6 g 106.8 g
15	金	わかめごはん	けんちん汁 さけのマヨチーズ焼き こんにゃくのおかか煮	牛乳	飲用牛乳,わかめごはんの素,しろさけ,しろさけ,しろさけ,ピザ用チーズ,木綿豆腐,鶏肉,糸けずり節	精白米,マヨネーズ(全卵型),板こんにゃく,三温糖,大豆油	にんにく,パセリ,だいこん,ごぼう,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,たけのこ(水煮),えだまめ(冷凍)	598 kcal 30.8 g 20.5 g 73.0 g
18	月	きなこ揚げパン	パトフ ゆでそら豆 フルーツヨーグルト	牛乳	飲用牛乳,きな粉(大豆),鶏肉,ウインナー,ヨーグルト(全脂無糖)	ミルクパン 40g,ミルクパン 50g,ミルクパン 60g,揚げ油,上白糖,大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,しょうが,みかん缶,黄桃缶,パイナップル, そら豆	620 kcal 23.2 g 23.3 g 84.9 g
19	火	ごはん	すまし汁 鯖の味噌煮 青菜の磯和え	牛乳	飲用牛乳,まさば,まさば,まさば,きざみのり,木綿豆腐	精白米,三温糖,白ごま(いり),上白糖	しょうが,こまつな,キャベツ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	610 kcal 30.2 g 19.3 g 76.4 g
20	水	豚丼	わかめスープ 春雨サラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,カットわかめ,木綿豆腐,鶏肉,ロースハム	精白米,大豆油,糸こんにゃく,三温糖,ごま油,普通はるさめ(乾),上白糖	ごぼう,にんじん,玉葱,ねぎ,たけのこ(水煮),しょうが,きゅうり	606 kcal 23.2 g 18.7 g 85.0 g
21	木	ごはん	肉じゃがのカレー煮 野菜の一味風味	牛乳	飲用牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,じゃがいも,しらたき,大豆油,三温糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,こまつな,キャベツ,もやし,とうもろこし(冷凍)	580 kcal 21.5 g 15.8 g 93.4 g
22	金	とろとろ親子丼	わかめとしらすのサラダ みかんゼリー	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,たまご,そだたがとお,冷凍わかめ,しらす干し(微乾燥品),寒天	精白米,上白糖,かたくり粉,白ごま(いり)	玉葱,干し椎茸,糸みつば,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし(冷凍),オレンジジュース,みかん缶	602 kcal 23.0 g 16.9 g 89.3 g
25	月	あじのかば焼き丼	こんにゃくサラダ りんごゼリー	牛乳	飲用牛乳,あじ,あじ,冷凍わかめ,寒天	精白米,かたくり粉,揚げ油,上白糖,糸こんにゃく,白ごま(いり),大豆油	しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,りんごジュース,りんご缶	599 kcal 23.3 g 17.3 g 86.6 g
26	火	しのだうどん	ブルーベリーチーズマフィン	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,クリームチーズ,たまご,調理用牛乳	冷凍細うどん,上白糖,かたくり粉,有塩バター,薄力粉	干し椎茸,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,冷凍ブルーベリー	538 kcal 19.5 g 21.4 g 67.2 g
27	水	麻婆丼	味噌汁 冷凍みかん	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,カットわかめ	精白米,大豆油,上白糖,かたくり粉,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸,しょうが,にら,えのきたけ,ねぎ,冷凍みかん	571 kcal 21.3 g 15.1 g 91.8 g
28	木	チリコンカンライス	いかのバーベキューソース にんじんドレッシングサラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉ひき肉,いんげんまめ(乾),ひよこまめ(乾),レンズまめ(乾),いか,いか	精白米,大豆油,上白糖,薄力粉,オリーブ油	玉葱,にんにく,にんじん,トマト缶詰,しょうが,トマトフォンデュ,しょうが,キャベツ,きゅうり,だいこん,りんご,レモン,ねぎ	644 kcal 29.3 g 16.2 g 98.3 g
29	金	～運動会応援メニュー～ セルフカツバーガー	ABCスープ グレープゼリー	牛乳	飲用牛乳,豚肉,豚肉,寒天,ベーコン	丸パン 40g,丸パン 50g,丸パン 60g,薄力粉,パン粉,揚げ油,上白糖,マカロニ,じゃがいも	キャベツ,ぶどうストレートジュース,にんじん,玉葱,キャベツ,エリンギ,しょうが,パセリ	570 kcal 26.3 g 18.3 g 76.9 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思っている方もいらっしゃるかと思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。