

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 食塩
		主食	おかず・デザート					
2	月	抹茶ミルクトースト	チリビーンズ ★アーモンド和え	牛乳	牛乳、クリームチーズ、加糖練乳、豚肉、いんげんまめ(乾)	食パン、有塩バター、上白糖、じゃがいも、大豆油、アーモンド粉	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、グリーンピース(冷凍)、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし	579 kcal 21.6 g 20.6 g 77.5 g
6	金	ちまき風おこわ	具汁 よもぎだんご	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、油揚げ、絹ごし豆腐、きな粉(大豆)	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま油、三温糖、白ごま(すり)、白玉粉、上新粉、上白糖	ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、こまつな、だいこん、よもぎ(ゆで)	692 kcal 25.4 g 20.6 g 97.5 g
9	月	ごはん	味噌汁 揚げじゃが芋のそぼろ煮	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、炒め油、三温糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、だいこん、えのきたけ、ねぎ	610 kcal 20.1 g 15.9 g 94.4 g
10	火	★春にんじんとツナの混ぜご飯	味噌汁 しゅうまい ★野菜の中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、木綿豆腐、カットわかめ、豚肉、鶏肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、ごま油、かたくり粉、しゅうまいの皮、三温糖、ごま(いり)	スナックえんどう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、玉葱、しょうが、ねぎ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホール)	656 kcal 25.3 g 21.2 g 88.1 g
11	水	トマトクリームスパゲッティ	★ツナ和え かぼちゃマフィン	牛乳	牛乳、ベーコン、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)、パルメザンチーズ、たまご、カットわかめ、まぐろ缶詰(油漬フレーク)	スパゲッティ、ハーフ、オリーブ油、薄力粉、上白糖、有塩バター、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、エリンギ、トマト缶詰(ホール)、セロリー、にんにく(りん茎)、しょうが、しょうが、パセリ、日本かぼちゃ(ゆで)、キャベツ、こまつな、もやし、レモン(果汁、生)	684 kcal 25.5 g 25.9 g 84.9 g
12	木	ごはん	豚汁 あじの南蛮漬 わかめとしらすのサラダ	牛乳	牛乳、まあじ、冷凍わかめ、しらす干し(微乾燥品)、豚肉、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、上白糖、白ごま(いり)、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	しょうが、ねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰(ホール)、だいこん、ごぼう	675 kcal 30.5 g 18.4 g 91.8 g
13	金	フレンチトースト	★チキンポトフ ★果物	牛乳	牛乳、調理用牛乳、たまご、鶏肉、いんげんまめ(乾)	食パン、上白糖、有塩バター、大豆油、じゃがいも、マカロニスパゲッティ	にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、みしょうかん	575 kcal 23.0 g 18.2 g 80.1 g
16	月	★春野菜カレー	★春キャベツのコールスロー ★果物	牛乳	牛乳、豚肉	水稲穀粒(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(りん茎)、アスパラガス、たけのこ(ゆで)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホール)、アンデスメロン 2L	715 kcal 18.9 g 21.4 g 110.4 g
17	火	ごはん	かきたま汁 鯖の味噌煮 ★ごまだれ海藻サラダ	牛乳	牛乳、まさば、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白ごま(いり)、大豆油、上白糖、ごま(ねり)、かたくり粉	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、エリンギ、ねぎ、こまつな	668 kcal 32.3 g 22.3 g 78.5 g
18	水	ぶどうパン	サーモンフライ ★和風ミネストローネ	牛乳	牛乳、さけ、ベーコン	ぶどうパン、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、おむぎ(押麦)	にんにく(りん茎)、にんじん、だいこん、キャベツ、玉葱、しょうが、ねぎ	631 kcal 29.9 g 23.2 g 74.0 g
19	木	ひじきご飯	けんちん汁 はたはたのから揚げ	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(ステンレ釜、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、はたはた、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、炒め油、板こんにゃく	にんじん、しょうが、にんにく(りん茎)、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	595 kcal 24.2 g 21.4 g 72.5 g
20	金	★グリーンピースごはん	味噌汁 から揚げ ★野菜の一味風味	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油	グリーンピース、さやつき、しょうが、にんにく(りん茎)、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(ホール)、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	620 kcal 24.8 g 24.2 g 71.4 g
23	月	わかめごはん	中華わかたまスープ ★厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、生揚げ、豚肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、とうもろこし缶詰(ホール)、しょうが	701 kcal 29.4 g 25.0 g 86.6 g
24	火	ごはん	味噌汁 さけのマヨチーズ焼き ★青菜の磯和え	牛乳	牛乳、さけ、ピザ用チーズ、きざみのり、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、マヨネーズ(全卵型)、白ごま(いり)、上白糖、じゃがいも	にんにく、パセリ、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	583 kcal 27.8 g 18.0 g 74.4 g
25	水	ごはん	肉じゃがのカレー煮 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖、ごま油、上白糖、ごま(いり)	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)	626 kcal 21.6 g 16.7 g 95.2 g
26	木	みそラーメン	えびと大豆の炒り煮 りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、大豆(国産、乾)、むきえび200/400、寒天	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(すり)、白ごま(練り)、かたくり粉、上白糖、炒め油	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(ホール)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、りんご濃縮還元ジュース	661 kcal 30.5 g 19.7 g 89.2 g
27	金	ツナとコーンのピラフ	★ABCスープ ビーンズオムレツ	牛乳	牛乳、まぐろ缶詰(水煮フレーク)、たまご、調理用牛乳、ウィンナー、大豆(国産、乾)、ベーコン	水稲穀粒(精白米)、大豆油、有塩バター、じゃがいも、マカロニスパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、とうもろこし缶詰(ホール)、トマト缶詰(ホール)、アロエ缶、エリンギ、しょうが、パセリ	707 kcal 27.8 g 23.6 g 92.3 g
30	月	釜ませびビンパ	豆腐と春雨のスープ ミックスフルーツ	牛乳	牛乳、鶏肉、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、ごま油、普通はるさめ(乾)、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、干し椎茸、はくさい、しょうが、パインアップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、バナナ、レモン	653 kcal 19.0 g 14.5 g 107.0 g
31	火	二色トースト (ガーリック/ハニー)	チキンと野菜のトマト煮 アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	ソフトフランスパン、ソフトタイプマーガリン、はちみつ、じゃがいも、大豆油、上白糖、マカロニスパゲッティ、オリーブ油	パセリ、にんじん、玉葱、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、アロエ缶、レモン(果汁、生)	702 kcal 24.8 g 24.1 g 94.9 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。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。

※5年生は5月23日～25日、清里移動教室を予定しております。