

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	水	～八十八夜メニュー～ 抹茶入りかき揚げ丼	味噌汁 小松菜と油揚げのごま炒め	牛乳	牛乳、たまご、カットわかめ、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、さつまいも、薄力粉、かたくり粉、揚げ油、炒め油、白ごま(いり)、上白糖	玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、糸みつば、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	653 kcal 19.5 g 20.3 g 102.6 g
2	木	～端午の節句メニュー～ ちまき風おこわ	呉汁 よもぎだんご	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、油揚げ、絹ご豆腐、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)	629 kcal 24.2 g 19.4 g 93.7 g
7	火	ごはん	かきたま汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、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)、しょうが、チンゲンサイ、エリンギ、ねぎ、こまつな	588 kcal 25.3 g 20.9 g 79.4 g
8	水	フレンチトースト	野菜のイタリアン煮 マンダリン	牛乳	牛乳、調理用牛乳、たまご、ひよこまめ(乾)、大豆(国産、乾)、鶏肉、★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、ズッキーニ、エリンギ、トマト缶詰(ホール)、トマトフォンデュ、マンダリン	577 kcal 27.0 g 21.1 g 71.9 g
9	木	ごはん じゃこのつくだ煮	肉じゃがのカレー煮 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、上白糖、白ごま(いり)、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖	しょうが、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、とうもろこし缶詰(缶・水)	599 kcal 23.5 g 16.1 g 97.7 g
10	金	チリコンカンライス	ほたてフライ にんじンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、帆立貝 S	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、揚げ油、オリーブ油	玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、トマト缶詰(ダイス)、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	651 kcal 28.0 g 17.9 g 100.5 g
13	月	みそラーメン	えびと大豆の炒り煮 メロン	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、大豆(国産、乾)、むきえび	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(缶・水)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、アンデスメロン 2L	651 kcal 31.6 g 19.7 g 92.0 g
14	火	あじのかば焼き丼	こんにやくサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳、あじ、冷凍わかめ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、糸こんにやく、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、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉)ダイス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	602 kcal 23.4 g 16.8 g 91.3 g
15	水	親子丼	青菜の磯和え みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、白ごま(いり)	玉葱、干し椎茸、糸みつば、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、パセリ、チンゲンサイ、温州蜜柑缶詰(果肉)	565 kcal 21.6 g 16.6 g 85.3 g
16	木	ごはん	すまし汁 鯖の味噌煮 アーモンド和え	牛乳	牛乳、まさば、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、三温糖、アーモンド粉、上白糖	しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ	613 kcal 30.5 g 20.6 g 77.1 g
17	金	ホットドッグ	キノコクリームスープ トマトドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ウィンナー、ベーコン、鶏肉、白豆(乾)、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)	コッペパン 40g、コッペパン 50g、コッペパン 60g、ひまわり油、上白糖、有塩バター、オリーブ油、はちみつ	キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(缶・水)、にんにく(りん茎)、トマト	577 kcal 22.2 g 28.3 g 64.0 g
20	月	鶏肉と卵のピリ辛クッパ	いんげんのごまあえ りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、ごま油、上白糖、白ごま(すり)、かたくり粉、白ねりごま、白ごま(すり)、白ごま(いり)	玉葱、にんにく(りん茎)、ほうきさい(ギムチ漬)、にら、もやし、ねぎ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、りんご 濃縮還元ジュース、りんご(缶詰) 角切り	581 kcal 19.9 g 17.1 g 89.9 g
21	火	わかめごはん	けんちん汁 さけのマヨチーズ焼き こんにやくのおかか煮	牛乳	牛乳、わかめごはんの素、しろさけ、ビザ用チーズ、木綿豆腐、鶏肉、かつお節	水稲穀粒(精白米)、マヨネーズ(全卵型)、板こんにやく、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、えだまめ(冷凍)	584 kcal 30.7 g 20.3 g 72.7 g
22	水	春野菜カレー	春キャベツのコールスロー ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、ヨーグルト(全脂無糖)	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(缶・水)、ブルーベリー(ジャム)	684 kcal 20.4 g 23.4 g 105.6 g
23	木	豚丼	わかめスープ 春雨サラダ	牛乳	牛乳、豚肉、カットわかめ、木綿豆腐、鶏肉、生わかめ、ロースハム	水稲穀粒(精白米)、大豆油、糸こんにやく、三温糖、ごま油、普通はるさめ(乾)、上白糖、白ごま(いり)	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しょうが、きゅうり	611 kcal 23.2 g 20.7 g 86.4 g
24	金	運動会応援メニュー～ セルフカツバーガー	ミネストローネ グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚ひれ肉、ベーコン、せん切り、ウィンナー、レンズまめ(乾)、寒天	丸パン 40g、丸パン 50g、丸パン 60g、薄力粉、パン粉(生)、揚げ油、大豆油、じゃがいも、マカロニス・パゲッティ、上白糖	キャベツ、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、ぶどうストレートジュース、アロエ缶	620 kcal 28.1 g 20.9 g 85.6 g
28	火	カラフル焼肉丼	味噌汁 冷凍みかん	牛乳	牛乳、豚肉、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、大豆油、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく(りん茎)、えのきたけ、ねぎ、冷凍みかん M	584 kcal 22.1 g 15.1 g 94.0 g
29	水	しのだうどん	ゴマ焼きししゃも キャラメルポテト	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも(生干し)	冷凍細うどん、上白糖、かたくり粉、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、大豆油、さつまいも、揚げ油、有塩バター、アーモンド スライス	干し椎茸、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	607 kcal 26.6 g 27.1 g 69.1 g
30	木	ほたとと三つ葉のまぜごはん	まろやか豆乳汁 魚のバーベキューソース	牛乳	牛乳、帆立貝、まだら、豚肉、油揚げ、そうだが、豆腐	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、じゃがいも	糸みつば、しょうが、レモン(果汁、生)、玉葱、りんご、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	567 kcal 30.8 g 14.1 g 81.2 g
31	金	グリンピースご飯	たまごの味噌汁 鶏の照り焼き ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、ごま油、上白糖、ごま(いり)	グリーンピース、しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく(りん茎)、えのきたけ、玉葱	587 kcal 25.8 g 21.3 g 74.8 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。