

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<br>(血や肉になる)                               | 黄色のなかま<br>(熱や力のもとになる)                                     | 緑のなかま<br>(体の調子を整える)                                                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物           |
|----|---|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |   | 主食                                                                       | おかず・デザート                                       |     |                                                 |                                                           |                                                                                          |                                        |
| 1  | 木 | ～ <small>はちじゅうはちや</small> 八十八夜メニュー～<br>～ <small>かんさいふう</small> 関西風わかめうどん | <small>に</small> 煮びたし<br>まっ茶とあずきのケーキ           | 牛乳  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 笹かまぼこ, 冷凍わかめ, 豆乳, たまご, つばあん        | 冷凍細うどん, 大豆油, 三温糖, 糸こんにゃく, 薄力粉, 上白糖, 有塩バター                 | にんじん, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, ほうれんそう                                           | 557 kcal<br>24.3 g<br>19.0 g<br>74.9 g |
| 2  | 金 | ～ <small>たんご</small> 端午の節句メニュー～<br>中華ちまき                                 | <small>ちゅうか</small> 中華コーンスープ<br>冷凍みかん          | 牛乳  | 牛乳, 焼き豚, むきえび, 鶏肉, たまご                          | もち米, ごま油, 大豆油, かたくり粉, じゃがいも                               | 干し椎茸, にんじん, たけのこ, 玉葱, しょうが, とうもろこし缶, とうもろこし缶詰, ねぎ, こまつな, 冷凍みかん                           | 600 kcal<br>24.2 g<br>16.3 g<br>90.0 g |
| 7  | 水 | <small>はるやさい</small> 春野菜カレー                                              | <small>はる</small> 春キャベツのコールスロー<br>果物           | 牛乳  | 牛乳, 豚肉                                          | 精白米, 大豆油, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉, 有塩バター, 三温糖                    | しょうが, にんにく, アスパラガス, たけのこ, 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶, ニューサマーオレンジ                      | 611 kcal<br>17.7 g<br>20.3 g<br>96.2 g |
| 8  | 木 | クロックムッシュ                                                                 | ポトフ<br>果物                                      | 牛乳  | 牛乳, 調理用牛乳, たまご, ボンレスハム スライス, スライスチーズ, 鶏肉, ウィンナー | 食パン, 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, デコポン                                                         | 552 kcal<br>23.7 g<br>22.4 g<br>71.3 g |
| 9  | 金 | <small>なま</small> 生グリーンピースごはん                                            | いかのたつた揚げ<br>にんじんシリシリ<br>味噌汁                    | 牛乳  | 牛乳, 炊き込みわかめ, いか, まぐろ缶詰, たまご, 油揚げ                | 精白米, かたくり粉, 揚げ油, 大豆油                                      | グリーンピース さやつき, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, えのきたけ, ねぎ                                           | 565 kcal<br>28.9 g<br>17.1 g<br>76.6 g |
| 12 | 月 | ごはん                                                                      | のりのつくだ煮<br>ししゃものパリパリ揚げ<br>海藻サラダ<br>のっぺい汁       | 牛乳  | 牛乳, 焼ききもみのり, ししゃも, 冷凍わかめ, 豚肉                    | 精白米, 三温糖, かたくり粉, 薄力粉, 春巻きの皮, 揚げ油, 板こんにゃく, ごま油, 大豆油, じゃがいも | キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし缶, だいこん, ごぼう, ねぎ                                                 | 586 kcal<br>23.4 g<br>15.7 g<br>91.6 g |
| 13 | 火 | シーフードピラフ                                                                 | チーズオムレツ<br>わかめスープ                              | 牛乳  | 牛乳, 鶏肉, むきえび, いか, たまご, ピザ用チーズ, 冷凍わかめ            | 精白米, 大豆油, 有塩バター, 上白糖, じゃがいも, 白ごま                          | 玉葱, とうもろこし缶, 赤ピーマン, 青ピーマン, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, しょうが                                   | 600 kcal<br>27.6 g<br>20.3 g<br>79.6 g |
| 14 | 水 | ジャージャー麺                                                                  | <small>にんじん</small> 人参ドレッシングサラダ<br>フルーツヨーグルトかけ | 牛乳  | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ヨーグルト                             | 大豆油, 蒸し中華めん 油付, ごま油, 三温糖, かたくり粉, 白ごま                      | しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, にら, キャベツ, もやし, きゅうり, とうもろこし缶詰, バインアップル缶, 黄桃缶, みかん缶 | 585 kcal<br>25.5 g<br>22.7 g<br>82.6 g |
| 15 | 木 | あじのかば焼き丼                                                                 | <small>とうふ</small> 豆腐のすまし汁<br>こんにゃくサラダ         | 牛乳  | 牛乳, あじ, 絹ごし豆腐, 冷凍わかめ                            | 精白米, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, 白ごま, 糸こんにゃく, ごま油, 大豆油               | しょうが, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし                                                        | 555 kcal<br>24.4 g<br>14.7 g<br>83.5 g |
| 16 | 金 | ガーリックフランス                                                                | ビーンズトマトスープ<br>シーザーサラダ<br>果物                    | 牛乳  | 牛乳, 豚肉, ベーコン, 大豆, レンズまめ, 粉チーズ                   | ソフトフランスパン, 有塩バター, 大豆油, じゃがいも, オリーブ油, 食パン                  | にんにく, パセリ, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, きゅうり, キャベツ, とうもろこし缶詰, 赤ピーマン, レモン, なつみ                        | 586 kcal<br>23.9 g<br>24.2 g<br>74.8 g |
| 19 | 月 | まぜビビンバ                                                                   | トックスープ<br>オレンジゼリー                              | 牛乳  | 牛乳, 鶏ひき肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 粉寒天                         | 精白米, 大豆油, 上白糖, ごま油, 白ごま, トック, かたくり粉                       | しょうが, にんにく, にんじん, こまつな, もやし, 干し椎茸, はくさい, しょうが, オレンジジュース, みかん缶                            | 576 kcal<br>19.5 g<br>14.6 g<br>93.8 g |
| 20 | 火 | <small>ぎょかい</small> 魚介のトマトスパゲティ                                          | アスパラサラダ<br>ビーンズポテト                             | 牛乳  | 牛乳, 豚肉, いか, むきえび, ピザチーズ, 大豆                     | スパゲッティ, 大豆油, かたくり粉, 三温糖, 有塩バター, 薄力粉, オリーブ油, じゃがいも, 揚げ油    | にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, アスパラガス, キャベツ, とうもろこし缶詰, 赤ピーマン, レモン                    | 597 kcal<br>29.3 g<br>20.8 g<br>82.2 g |
| 21 | 水 | ジャンバラヤ                                                                   | キャベツのスープ<br>果物                                 | 牛乳  | 牛乳, チョリソー, ウィンナー, 鶏肉                            | 精白米, 大豆油, じゃがいも, かたくり粉, マカロニ                              | 玉葱, にんじん, マツシユルーム, 青ピーマン, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, チンゲンツアイ, 冷凍バイン                              | 540 kcal<br>18.9 g<br>16.5 g<br>84.2 g |
| 22 | 木 | あぶたま丼                                                                    | ツナサラダ                                          | 牛乳  | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, たまご, まぐろ缶詰                         | 精白米, 三温糖, かたくり粉                                           | 玉葱, 干し椎茸, グリンピース, キャベツ, にんじん, きゅうり, ゆず                                                   | 591 kcal<br>24.2 g<br>21.4 g<br>78.4 g |
| 23 | 金 | ごはん                                                                      | さばの味噌煮<br>アーモンド和え<br>いも団子汁                     | 牛乳  | 牛乳, さば, 鶏肉                                      | 精白米, 三温糖, アーモンド粉, じゃがいも, ながいも, かたくり粉, 大豆油                 | しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, もやし, ぶなしめじ, だいこん, ねぎ                                             | 627 kcal<br>30.2 g<br>20.1 g<br>83.8 g |
| 26 | 月 | わかめごはん                                                                   | フレーフレークチキン<br>ひよこ豆入りサラダ<br>豆乳仕立ての野菜汁           | 牛乳  | 牛乳, 炊き込みわかめ, 鶏肉, たまご, ひよこまめ, 豆乳                 | 精白米, 薄力粉, コーンフレーク, 揚げ油, 大豆油, 白ごま                          | キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, にんじん, えのきたけ, ごぼう, ねぎ                                              | 640 kcal<br>25.7 g<br>24.5 g<br>82.0 g |
| 27 | 火 | ホットチリドッグ                                                                 | A B C スープ<br>キャロットゼリー                          | 牛乳  | 牛乳, ウィンナー, 豚ひき肉, ピザチーズ, ベーコン, 粉寒天               | コッペパン, 大豆油, 上白糖, マカロニ, じゃがいも                              | 玉葱, トマト缶詰, にんじん, キャベツ, エリンギ, オレンジジュース                                                    | 572 kcal<br>22.8 g<br>24.2 g<br>72.3 g |
| 28 | 水 | ごはん                                                                      | 揚げかつおの味噌がらめ<br>すまし汁                            | 牛乳  | 牛乳, かつお, 絹ごし豆腐, ちらしかまぼこ                         | 精白米, かたくり粉, じゃがいも, 揚げ油, 大豆油, 三温糖, 白ごま                     | しょうが, 玉葱, にんじん, さやいんげん, だいこん, こまつな                                                       | 564 kcal<br>27.2 g<br>12.8 g<br>89.0 g |
| 29 | 木 | <small>こまつな</small> 小松菜としらすの焼きおにぎり                                       | えびと厚揚げのうま煮<br>果物                               | 牛乳  | 牛乳, しらす, 冷凍絹厚揚げ, むきえび, 豚肉                       | 精白米, ごま油, かたくり粉, 大豆油                                      | こまつな, 干し椎茸, たけのこ (ゆで), 玉葱, にんじん, チンゲンツアイ, メロン                                            | 567 kcal<br>24.4 g<br>19.5 g<br>77.4 g |
| 30 | 金 | チキンライスのクリームドリア                                                           | ゆずドレサラダ                                        | 牛乳  | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザチーズ                 | 精白米, 大豆油, 有塩バター, 薄力粉, パン粉, 三温糖                            | トマト缶詰, 玉葱, にんじん, にんにく, ほうれんそう, きゅうり, キャベツ, だいこん, ゆず                                      | 653 kcal<br>23.0 g<br>24.5 g<br>88.2 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。