

# 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					
1	月	～ 八十八夜メニュー ～ ジャージャー麺	わかめとしらすのサラダ まっ茶蒸しパン	牛乳	牛乳、鶏肉、豆乳、冷凍わかめ、しらす干し(微乾燥品)	むし中華めん(油付き)、ごま油、大豆油、上白糖、かたくり粉、薄力粉、甘納豆(あずき)、白ごま	しょうが、にんにく(りん茎)、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、もやし、こまつな、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホ-ル)	672 kcal 25.8 g 18.1 g 103.3 g
2	火	～ 端午の節句メニュー ～ 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)	精白米、もち米、ごま油、三温糖、白ごま、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)	662 kcal 25.5 g 20.7 g 97.5 g
8	月	春野菜カレー	春キャベツのコールスロー カルピスゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、寒天、カルピス	精白米、油、じゃがいも、はちみつ、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-ル)、温州蜜柑缶詰(果肉)	654 kcal 18.2 g 21.3 g 104.3 g
9	火	ごはん	まるやか豆乳汁 ぶりのにんにく醤油焼き こんにやくのおかか煮	牛乳	牛乳、糸削り節、ぶり、豚肉、油揚げ、豆乳	精白米、板こんにやく、三温糖、油	たけのこ(ゆで)、にんじん、えだまめ(冷凍)、にんにく(りん茎)、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	670 kcal 31.5 g 25.5 g 79.8 g
10	水	フレンチトースト	チリビーンズ コロコロサラダ	牛乳	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、じゃがいも、油	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、トマトフォンデュ、しょうが、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホ-ル)	580 kcal 23.5 g 18.9 g 88.6 g
11	木	ごはん	味噌汁 揚げじゃがのそぼろ煮	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ	精白米、じゃがいも、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	566 kcal 20.3 g 15.9 g 94.0 g
12	金	シーフードピラフ	キノコクリームスープ 温野菜ガーリックドレッシング	牛乳	牛乳、鶏肉、むきえび、いか、ベーコン、鶏肉、白花豆(乾)、クリーム(乳脂肪)	精白米、油、有塩バター、米粉、さつまいも、三温糖	玉葱、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ、キャベツ、えだまめ(冷凍)、にんにく(りん茎)	663 kcal 25.3 g 21.7 g 96.1 g
15	月	きんぴらご飯	さばの香味焼き ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、まさば	精白米、しらたき、ごま油、上白糖、白ごま	ごぼう、にんじん、しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、もやし、きゅうり、こまつな	597 kcal 28.0 g 20.2 g 77.5 g
16	火	ごはん	筑前煮 グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、寒天	精白米、さといも、板こんにやく、油、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、たけのこ(ゆで)、さやいんげん、干し椎茸、ぶどうストレートジュース	634 kcal 22.3 g 17.8 g 100.8 g
17	水	かきたまうどん	野菜の一味風味 えびと大豆の炒り煮	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、大豆(国産、乾)、むきえび	冷凍細うどん、かたくり粉、上白糖、油	にんじん、こまつな、ねぎ、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホ-ル)	553 kcal 30.3 g 21.4 g 63.2 g
18	木	ハニートースト	ミネストローネ ツナ和え 冷凍ミカン	牛乳	牛乳、ベーコン、ウィンナー、レンズまめ(乾)、冷凍わかめ、まぐろ缶詰(油漬レ-グライト)	食パン、有塩バター、はちみつ、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、上白糖、白ごま	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、こまつな、もやし、レモン(果汁、生)、冷凍みかん M	570 kcal 20.8 g 23.7 g 75.6 g
19	金	ごはん	味噌汁 鮭のネギ塩焼き 胡麻和え	牛乳	牛乳、さけ、木綿豆腐	精白米、ごま油、上白糖、ごま(ねり)、白ごま	玉葱、ねぎ、にんにく(りん茎)、レモン(果汁、生)、あさつき、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、なめこ	564 kcal 28.7 g 15.8 g 80.4 g
22	月	グリーンピースごはん	味噌汁 から揚げ にんじんシシリ	牛乳	牛乳、鶏肉、まぐろ缶詰(油漬レ-グライト)、たまご、油揚げ	精白米、かたくり粉、揚げ油、油	グリーンピース、きやつき、しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、こまつな、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ	641 kcal 27.6 g 28.6 g 70.6 g
23	火	ごはん じゃこのつくだ煮	肉じゃがのカレー煮 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、生揚げ、きざみのり	精白米、上白糖、じゃがいも、しらたき、油、三温糖、白ごま	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、えのきたけ	604 kcal 23.7 g 16.5 g 97.9 g
24	水	ごはん	味噌汁 あじの南蛮漬け アーモンドサラダ	牛乳	牛乳、まあじ、カットわかめ	精白米、かたくり粉、薄力粉、上白糖、アーモンド(乾)細切り、油	しょうが、ねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、玉葱、えのきたけ	615 kcal 25.7 g 18.7 g 87.2 g
25	木	そぼろご飯	鶏ささみスープ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、鶏肉ささ身、ヨーグルト	精白米、上白糖、油、かたくり粉	しょうが、えだまめ(冷凍)、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ(ゆで)、もやし、ほうれんそう、キャベツ、しょうが、アロエ缶、ナタデココ、レモン(果汁、生)	580 kcal 24.0 g 15.6 g 90.1 g
26	金	こまつな 小松菜チャーハン	春巻き ミックスフルーツ	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉	精白米、油、ごま油、三温糖、かたくり粉、春巻きの皮、薄力粉、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、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(果汁、生)	654 kcal 20.9 g 19.3 g 103.6 g
29	月	豚丼	わかさぎの衣揚げ もやしときゅうりの甘酢和え	牛乳	牛乳、豚肉、わかさぎ、たまご、カットわかめ	精白米、油、系こんにやく、三温糖、マヨネーズ(全卵型)、薄力粉、上白糖	ごぼう、にんじん、玉葱、もやし、きゅうり	596 kcal 23.1 g 20.0 g 84.9 g
30	火	釜まぜビビンパ	豆腐と春雨のスープ みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、寒天	精白米、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、パルツァオレンジ濃縮還元ジュ-ス、温州蜜柑缶詰(果肉)	567 kcal 18.9 g 14.6 g 92.6 g
31	水	ビスキュイパン	チキンポトフ メロン	牛乳	牛乳、たまご、鶏肉、いんげんまめ(乾)	丸パン、上白糖、アーモンド(乾)、薄力粉、有塩バター、油、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	いちごジャム(低糖度)、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、アンデスメロン 2L	625 kcal 23.3 g 23.1 g 89.3 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24日～26日、清里移動教室を予定しております。