



5月の小学校給食献立予定表



荒川区立第五峡田小学校

令和4年

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳 焼き肉チャーハン 大根のじゃこ入りサラダ 坦々スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 豆乳 鶏肉 みそ	精白米 油 さとう ごま ごま油 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ もやし チンゲンサイ 干しいたけ	616	24.5
6	金	【こどもの日給食】 牛乳 中華おこわ すまし汁 草団子 	牛乳 豚肉 大豆 昆布 鶏肉 豆腐 きな粉	精白米 もち米 ごま油 さとう 白玉粉 上新粉	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	640	24.7
9	月	牛乳 グリンピースごはん じゃがいものカレー煮 みそドレッシングのサラダ オレンジ (清見オレンジの予定)	牛乳 豚肉 みそ	精白米 油 じゃがいも さとう ごま油	グリンピース にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな オレンジ	654	21.3
10	火	牛乳 麦入りごはん 鰯のお茶の葉揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	牛乳 あじ 生揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん ごま 三温糖 ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	604	26.7
11	水	牛乳 麦入りごはん 豆腐のハンバーグ 粉ふきいも 具だくさんみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 干ひじき 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	661	25.0
12	木	牛乳 セサミトースト ボークビーンズ ガーリックサラダ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター はちみつ ごま 油 小麦粉 油 じゃがいも さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが トマトピューレ もやし キャベツ	647	23.8
13	金	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそいりふりかけ 五目豆腐 ねぎドレッシングのサラダ	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも しらたき 三温糖 ごま油	ゆかり ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん もやし キャベツ こまつな	613	23.5
16	月	牛乳 ぶた肉のうま煮丼 青菜のスープ グレープゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さと う	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ こまつな チンゲンサイ グレープジュース	635	21.4
17	火	牛乳 みそコーンラーメン わかめのサラダ あんにと豆腐	牛乳 豚肉 みそ 粉かつお わかめ 粉寒天	むし中華めん 油 ごま油 ごま 三温糖 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ いら ぎゅうり みかん缶 黄桃缶 バイン缶	615	22.2
18	水	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き ナムル トックスープ	牛乳 さば 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ だいずもやし にんじん こまつな はくさい だいこん	644	26.4
19	木	牛乳 黒砂糖パン ポテトグラタン ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ チーズ 大豆	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン えだまめ キャベツ	699	25.9
20	金	牛乳 麦入りごはんのりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 みそ汁	牛乳 ほしのり 鶏肉 昆布 高野豆腐 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつ な	622	24.0
23	月	牛乳 焼きそば ポテトビーンズ 五目スープ	牛乳 豚肉 大豆 あおのり 鶏肉	むし中華めん 油 でんぷん じゃがいも ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 長ねぎ こまつ な	609	22.8
24	火	牛乳 かつおめし 肉じゃが煮 胡瓜と大根のピリ辛和え	牛乳 昆布 かつお 豚肉 かつおぶし	精白米 でんぷん さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	684	26.4
25	水	牛乳 ねぎ塩豚丼 きつねの和え物 オレンジ(美生柑の予定)	牛乳 豚肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 ごま油 ごま でんぷん さとう	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし いら しももん こん こん えのきたけ にんじん オレンジ	615	22.8
26	木	牛乳 ジャンバラヤ フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	精白米 バター 油 さとう オリーブ油 マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ もやし ホールコーン	604	20.0
27	金	【運動会応援献立】 牛乳 セルフチキンカツバーガー オニオンスープ 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉寒天 カルピス	ミルクパン 小麦粉 パン粉 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ アセロラジュース	673	25.9
28	土	 【運動会】給食はありません。お弁当の持参をお願いいたします。 ※29日に延期となった場合もお弁当の持参をお願いいたします。 					
31	火	【運動会予備日】 牛乳 カレーライス ひよこ豆のサラダ メロン	牛乳 豚肉 ひよこまめ	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ こまつな もやし キャベツ メロン	701	21.0
◎感染症等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。						5月分 一日あたりの平均	642 23.8
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.8

