

**5月の小学校給食献立予定表**

令和6年度

荒川区立第五峡田小学校

実施日 日曜	献立名	材 料 名			栄養価	
		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)
1 水	<b>[1日:八十八夜の日] 牛乳 ぶた肉のうま煮丼 しらすの和え物 抹茶ミルクゼリー</b>	牛乳 豚肉 しらす干し 油揚げ 粉寒天 生クリーム	精白米 米粒麦油 こんにゃくさとう でんぶんごま	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 もやし	623	24.2
2 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 さとう油 オリーブ油 マカロニ	にんにく 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	589	17.0
7 火	<b>[5日:こどもの日] 牛乳 中華おこわ すまし汁 草団子</b>	牛乳 豚肉 大豆 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 干しこたけ たけのこ にんじん えのきたけ 長ねぎ こまつな	601	23.7
8 水	<b>[2年生 グリンピースのさやむき体験] 牛乳 グリンピースごはん じゃがいものカレー煮 磯和え オレンジ</b>	牛乳 豚肉 のり	精白米 油 じゃがいも さとう	グリンピース にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな キャベツ オレンジ	585	22.1
9 木	牛乳 セサミトースト ポークピーンズ 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 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 マッシュルーム缶 もやし トマトピューレ キャベツ	609	23.4
10 金	牛乳 麦入りごはん さばの韓国焼き 野菜のポン酢和え 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 三温糖 油 トック	にんにく しょうが 長ねぎ はくさい こまつな にんじん もやし レモン だいこん	595	25.5
13 月	牛乳 ガーリックトースト かぶのクリームシチュー ピーンズサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム 大豆	食パン バター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム えだまめ キャベツ	696	24.1
14 火	<b>[食べて応援しよう!] 牛乳 麦入りごはん 石川県産鰯の西京焼き わかめのパリパリサラダ みそ汁</b>	牛乳 さわら 西京みそ わかめ みそ	精白米 米粒麦 さとう ワンタンの皮 油 ごま 油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	621	26.2
15 水	牛乳 ひじきごはん 肉どうふ ツナと野菜の和風和え	牛乳 鶏肉 芽ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 ツナ	精白米 米粒麦 油 さ とう こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし だいこん きゅうり	637	28.6
16 木	<b>[北海道産ホタテの無償提供] 牛乳 ホタテラーメン 小松菜のごま和え フルーツポンチ</b>	牛乳 豚肉 ほたてかい	むし中華めん 油 ごま 油 ごま 三温糖 さとう	にんにく しょうが にんじん 干しこたけ もやし はくさい にら こまつな キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	584	29.1
17 金	牛乳 キムチチャーハン キャラメルポテト にらたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 油 ごま油 さ づまいも 三温糖 バ ター でんぶん	しょうが にんじん 干しこたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ にら	621	19.4
20 月	牛乳 こぎつねごはん あおさの卵焼き みそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ あおさ 卵 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	603	27.1
21 火	牛乳 麦入りごはん あじのハンバーグ 粉ふきいも 具だくさんみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 あじミンチ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 生パン粉 さとう でんぶん じゃがいも 油	たまねぎ しょうが しそ葉 にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	594	26.9
22 水	牛乳 ジャガチーズフランス キャロットソースのサラダ キャベツスープ	牛乳 ベーコン チーズ	フットフヌスハブ オリーブ油 じゃがい も マヨネーズ さとう 油	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン にんじん	596	21.6
23 木	牛乳 親子丼 ねぎじゃこサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぶん ごま ごま油	たまねぎ にんじん 干しこたけ さやいんげん キャベツ 長ねぎ だいこん オレンジ	616	27.3
24 金	牛乳 きつねうどん しょうが風味サラダ もちもちおからドーナツ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 おから 卵 きな粉	うどん さとう 油 ごま油 三温糖 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが	587	22.3
27 月	<b>[運動会応援献立] ～筋力アップ～ 牛乳 ハ丈島産かつおめし 肉じゃが煮 胡瓜と太根のピリ辛和え</b>	牛乳かつお 豚肉 かつおぶし	精白米 でんぶん 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	648	27.7
28 火	<b>[運動会応援献立] ～けが防止～ 牛乳 麦入りごはん ひじきのしそいりふりかけ きのこ入り五目豆腐 はいはい清け</b>	牛乳 芽ひじき 粉かつお 豚肉 豆腐	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 干しこたけ えのきたけ ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ たけのこ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり	590	22.1
29 水	<b>[運動会応援献立] ～コンディションを整える～ 牛乳 あしたばパン ポテトグラタン 鶏ささみの塩レモンサラダ</b>	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ	丸パン じゃがいも バター 小麦粉 さとう 油	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ もやし レモン	617	26.7
30 木	<b>[運動会応援献立] ～スタミナをつける～ 牛乳 スタミナ丼 坦々スープ メロン</b>	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 鶏肉 大豆	精白米 米粒麦 油 さ とう ごま油 ごまで んぶん 三温糖	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら チンゲンサイ メロン	589	25.0
31 金	<b>[運動会特別献立] 牛乳 チキン勝つかレーライス じゃこサラダ 紅白ゼリー</b>	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 寒天 カルビス	精白米 バター 油 小麦粉 はちみつ パン粉 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマトピューレ こまつな キャベツ アロージュース	712	22.1
6/1 土	 <b>【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。</b> ※2日(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!					

◎献立の変更並びに回数が変更になることがあります。

◎「**太字**」になっている献立名が行事食等になっています。

5月分 一日あたりの平均

616 24.4

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

650 26.8

