



# 平成30年度 5月分 予定献立表



足立区立西保木間小学校

日	牛乳	献立名		使われている主な材料			栄養価	
		主食	主菜・副菜	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1火		セルフフィッシュサンド	野菜スープ・くだもの	牛乳、しいら、卵、ベーコン、うずら卵水煮	ショートニング、小麦粉、パン粉、油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、玉葱、人参、パセリ、果物	0:00	4:48
2水		おこわ	魚の照り焼き・ごま和え、みそ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、魚豆腐、白みそ、赤みそ	米、もち米、サラダ油、砂糖、白すりごま、さつま芋	たけのこ、干し椎茸、ふき、人参、生姜、キャベツ、小松菜、もやし、しめじ	0:00	12:00
7月		ナポリタン	大根とかまぼこのサラダ、かぼちゃパイ	牛乳、ベーコン、豚小間粉チーズ、かまぼこ、生クリーム	スパゲッティ、砂糖、サラダ油、白いりごま、パイシート、バター	にんにく、人参、玉葱、かぼちゃ、マッシュルーム、大根、ピーマン、もやし、きゅうり	0:00	0:00
8火		ご飯	キムムッチ・おかか和え・けんちん汁、いかのかりんとうがらめ	牛乳、もみのり、いか、かつお節、鶏肉、豆腐	米、ごま油、白いりごま、砂糖、でんぷん、小麦粉、油、里芋、ピーナッツ割、こんにやく	にんにく、生姜、人参、もやし、キャベツ、大根、長ねぎ	0:00	21:36
9水		マーボー丼	野菜の中華和え・くだもの	牛乳、豚ひき肉、豆腐、赤みそ	米、油、砂糖、でんぷん、ごま油、白すりごま	生姜、にんにく、人参、小松菜、玉葱、グリーンピース、もやし、長ねぎ、果物	0:00	16:48
10木		えほん給食 コーンマヨトースト	ミネストローネ じゃがじゃがサラダ	牛乳、豚小間、ベーコン、白みそ	食パン、マヨネーズ、油、じゃが芋、砂糖、ごま油、マカロニ、白すりごま	冷凍ホールコーン、玉葱、キャベツ、パセリ、人参、セロリー、にんにく、ホールトマト缶、もやし	0:00	12:00
11金		わかめご飯	ツナ入り卵焼き・きんぴら、みそ汁	牛乳、炊きこみわかめ、ツナ、しらす干し、卵、豆腐、カットわかめ、白みそ、赤みそ	米、白いりごま、砂糖、ごま油、じゃが芋	生姜、人参、玉葱、ごぼう、れんこん、さやいんげん、長ねぎ	0:00	9:36
14月		ドライカレー	豆腐入りサラダ・くだもの	牛乳、豚ひき肉、大豆、凍り豆腐、カットわかめ、豆腐	米、米粒麦、油、小麦粉、バター、春雨、砂糖、ごま油、白いりごま	玉葱、セロリー、人参、もやし、ピーマン、生姜、にんにく、キャベツ、きゅうり、果物	0:00	0:00
15火		ご飯	鯖のみそ煮・もやしのごま醤油のっぺい汁	牛乳、さば、白みそ、赤みそ、油揚げ	米、砂糖、白いりごま、油、ごま油、里芋、でんぷん	生姜、もやし、きゅうり、人参、長ねぎ、大根、ごぼう	0:00	9:36
16水		タンメン	春巻き・フルーツヨーグルト	牛乳、豚小間、冷凍いか、冷凍むきえび、かまぼこ、ヨーグルト	ゆで中華麺、油、春雨、ごま油、砂糖、でんぷん、春巻きの皮、はちみつ	人参、キャベツ、長ねぎ、生姜、もやし、チンゲンツァイ、たけのこ、干椎茸、バナナ、もも缶、みかん缶、パイナップル	0:00	14:24
17木		ミルクパン	マカロニグラタン、かみかみサラダ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、いんげん豆、さきいか	ミルクパン、油、小麦粉、バター、サラダ油、マカロニ、パン粉、ごま油、白いりごま	にんにく、玉葱、人参、ごぼう、しめじ、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	0:00	19:12
18金		ご飯	かつおでんぶ・肉じゃが、生姜和え	牛乳、粉かつお、ちりめん、豚小間、生揚げ	米、砂糖、白いりごま、じゃが芋、糸こんにやく	玉葱、人参、干椎茸、生姜、グリーンピース、小松菜、もやし	0:00	2:24
21月		回鍋肉丼	野菜のからし和え・すまし汁	牛乳、豚小間、赤みそ、豆腐、カットわかめ	米、押麦、油、砂糖、ごま油、でんぷん	玉葱、人参、キャベツ、干椎茸、ピーマン、にんにく、生姜、小松菜、もやし、長ねぎ	0:00	7:12
22火		イングリッシュランチ 食パン	手作りココアクリーム、鶏と豆のトマト煮・カラフルサラダ	牛乳、生クリーム、鶏肉、ひよこ豆、ツナ	食パン、砂糖、小麦粉、コーンスターチ、じゃが芋、油	人参、玉葱、にんにく、きゅうり、冷凍ホールコーン	0:00	19:12
23水		ごまご飯	魚の変わりソースがけ・お浸し、みそ汁	牛乳、魚、油揚げ、カットわかめ、赤みそ、白みそ	米、白いりごま、砂糖、小麦粉、でんぷん、油、じゃが芋	玉葱、キャベツ、もやし、小松菜、長ねぎ	0:00	19:12
24木		季節献立 きつねうどん	ツナ和え・草団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、ツナ、きな粉	冷凍うどん、砂糖、白いりごま、上新粉、白玉粉	人参、たけのこ、干椎茸、キャベツ、玉葱、ねぎ、小松菜、もやし、冷凍ホールコーン、レモン汁、よもぎ	0:00	14:24
25金		麦ご飯	豆腐ハンバーグ・和風サラダ、田舎汁	牛乳、豚ひき肉、卵、押し豆腐、生揚げ、白みそ、赤みそ	米、押麦、パン粉、油、砂糖、じゃが芋、糸こんにやく	玉葱、人参、キャベツ、もやし、きゅうり、大根、レモン、ごぼう、長ねぎ	0:00	2:24
28月		コーンピラフ	洋風卵スープ、フライビーンズサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵、ひよこ豆、カットわかめ	米、バター、油、砂糖、でんぷん、ごま油、白いりごま、油	人参、玉葱、ピーマン、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、冷凍ホールコーン、もやし、小松菜	0:00	0:00
29火		大豆入りツナご飯	きびなごのカレー揚げ、五色和え・みそ汁	牛乳、ツナ、大豆、豆腐、きびなご、白みそ、赤みそ	米、油、砂糖、でんぷん、小麦粉、白いりごま、じゃが芋	人参、生姜、きゅうり、小松菜、もやし、キャベツ、玉葱、長ねぎ	0:00	9:36
30水		野菜の日 シュガートースト	グリーンシチュー、ちりめんサラダ	牛乳、豚小間、粉チーズ、いんげん豆、ちりめん、生クリーム	食パン、バター、砂糖、じゃが芋、油、小麦粉、白いりごま、ごま油	玉葱、人参、生姜、パセリ、小松菜、もやし、グリーンピース	0:00	2:24
31木		ご飯	ほっけ一夜干し・野菜炒め、豚汁	牛乳、ほっけ、豚小間、豚ひき肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、こんにやく、じゃが芋	キャベツ、もやし、人参、大根、ピーマン、ごぼう、長ねぎ、冷凍ホールコーン	0:00	4:48

☆ 学校行事や食材の都合により献立が変更になる場合があります ☆



- ◆5月17日(木): えほん給食『スープになりました』~ミネストローネです
- ◆5月22日(火): イングリッシュランチ
- ◆5月24日(木): 季節献立『草団子』

◆5月30日(水):野菜の日『グリーンピース』