

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の調子をととのえるもの)		黄色の食品 (骨や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1金	○	五目おこわ★ ゆかり和え 臭たくさん汁 抹茶ケーキ 	5月2日(土)は十八夜で 茶つみの最盛期で、新茶は 縁起物とされ、飲めば1 年、無病息災で過ごせると いわれています。	豚肉、鶏肉 木綿豆腐 削り節 調製豆乳	牛乳、わかめ	にんじん こまつな デングンツァ イ	干し椎茸 だけのこ だいこん きゅうり 玉葱	米、もち米 砂糖 小麦粉 チョコチップ	ごま油 白いりごま 油	613 kcal 20.9 g 17.6 g 2.4 g
7木	○	焼肉丼 わかめのボン酢あえ 清見オレンジ 	ポリウム満点、焼き肉丼 です。豚肉には絞り返効果 があります。	豚小間 赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん ピーマン	玉葱、しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 清見オレンジ	米、米粒麦 砂糖	油 白いりごま ごま油	608 kcal 20.9 g 19.3 g 1.6 g
8金	○	ごはん 魚の南部焼き キャベツのゆず風味 みそ汁★ 	南部焼きとは、ごまを使っ た焼き物です。	もうかさめ 生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ゆず、玉葱	米、砂糖 じゃがいも	黒いりごま 白いりごま	589 kcal 26.7 g 19.5 g 2.0 g
11月	○	シャーシャー麺 キャラメルポテト パイン 	シャーシャー麺は、肉と野 菜を使って作った肉みそを 種にかけて食べる、汁なし の麺料理です。	豚肉、大豆 赤みそ 豆乳バター	牛乳	水菜 にんじん	もやし、玉葱、 だけのこ にんにく しょうが パイン	中華めん 砂糖 でんぶん さつまいも	油、ごま油	670 kcal 24.8 g 21.5 g 2.2 g
12火	○	五穀ご飯 ししゃもの磯辺揚げ からしあえ★ どさんこ汁 	ししゃもは頭からしっぽま で丸ごと食べることのでき る、カルシウムたっぷり食 材です。	鶏肉、大豆 木綿豆腐 赤みそ、白みそ 豆乳バター	牛乳、ししゃも、 あおのり、わか め	にんじん こまつな	はくさい もやし コーン	米、米粒麦 小麦粉 じゃがいも	黒いりごま 油	572 kcal 24.0 g 17.6 g 2.7 g
13水	○	うすまきパン キッシュ★ リヨネーズポテト コンソメスープ 	キッシュは卵を使った塩味 のお惣菜パイです。	ツナ 豆乳バター たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム ピザチーズ わかめ	パウリカ こまつな パセリ にんじん	コーン 玉葱 キャベツ	ミルクパン じゃがいも	油	658 kcal 30.4 g 35.0 g 2.7 g
14木	○	ジャンバラヤ パリパリポテトサラダ オニオンスープ★	ジャンバラヤはスパシー な米料理です。具材たっ ぷり、満足できる一品です。	ベーコン ウィンナー 大豆	牛乳	トマト ピーマン にんじん こまつな	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり	米、じゃがいも でんぶん 砂糖	油	612 kcal 20.0 g 27.4 g 2.9 g
15金	○	ごはん お魚バーグ いろいろ野菜炒め みそ汁★ 	魚のすり身で作ったハン バーグは、魚が苦手な人 でも食べやすい仕上がり になっています。	たらすり身 鶏肉、押し豆腐 ベーコン 豆乳バター 生揚げ、白みそ 赤みそ	牛乳、わかめ	にんじん にら こまつな	玉葱、長ねぎ しょうが キャベツ コーン えのきたけ	米、でんぶん パン粉 砂糖 じゃがいも	白いりごま 油	674 kcal 28.6 g 24.0 g 2.5 g
18月	○	チリピーンズドック コロコロサラダ レタスタまごスープ★	野菜たっぷりメニューで す。サラダで使うレタ スも、今日はスープに入れ ました。	豚肉、大豆 ベーコン たまご	牛乳 ピザチーズ	にんじん ピーマン こまつな	玉葱、にんにく きゅうり コーン レタス だけのこ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖、小麦粉 じゃがいも でんぶん	油	589 kcal 27.8 g 26.7 g 2.2 g
19火	○	えびクリームライス ピーンズサラダ フルーツミックス	えびクリーライスは足立区 の給食を代表するメニュー です。	豆乳バター えび、鶏肉 調製豆乳 ひよこめ	牛乳	にんじん	玉葱、マヨネーズ きゅうり キャベツ、もやし パイン、みかん いちご	米、米粉 砂糖	油	618 kcal 22.7 g 15.8 g 2.0 g
20水	○	ごはん いわしの蒲焼き改 ちりめん和え 田舎汁 	いわしは良質なたんぱく 質、脂質、カルシウム、鉄 分などが豊富です。まさに 栄養の宝庫です。	いわし、開き 生揚げ 赤みそ、白みそ 削り節	牛乳 ちりめん	にんじん	しょうが キャベツ もやし、きゅう り レモン、ごぼう だいこん、長ね ぎ	米、でんぶん 小麦粉、砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	621 kcal 28.4 g 19.1 g 2.4 g
21木	○	トリスパン★ コーンサラダ★ 手作りクッキー 	みんな大好き手作りクッ キーです	豚小間 ツナ、赤みそ 調製豆乳 豆乳バター	牛乳	タカノツメ トマト にんじん こまつな	玉葱、ぶなしめじ エリンギ えのきたけ にんにく、コー ン	スパゲッティ 砂糖、小麦粉 チョコチップ	油 ショートニング	664 kcal 25.4 g 26.6 g 1.7 g
22金	○	ごはん アジフライ マカロニソテー 豚汁 	サクッと揚がったアジフライ よく噛んで食べましょう	あじ、ツナ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ、白みそ 豚汁	牛乳	にんじん ピーマン	玉葱、ごぼう だいこん 長ねぎ	米、小麦粉 マカロニ じゃがいも こんにゃく	油	682 kcal 29.3 g 21.2 g 2.9 g
23土	○	ボークカレー マセドアンサラダ メロン 	スポーツデイ！ 練習の成果を発揮しましょ う	豚肉 豆乳バター	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱、しょうが にんにく コーン レモン メロン	米、米粉 じゃがいも はちみつ	油	616 kcal 21.5 g 18.3 g 2.4 g
26火	○	五目チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ★ 	中華の献立です。もりもり 食べてください。	豚小間 ボンレスハム	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 コーン、長ねぎ グリーンピース キャベツ、きゅ うり、もやし	米、はるさめ 砂糖 ワンタン	油、ごま油 白いりごま	600 kcal 25.2 g 20.2 g 2.4 g
27水	○	黒砂糖パン ポテトのミートグラタン キャベツとベーコンのスープ★ オレンジ 	ポリウムたっぷりミート グラタン。	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	玉葱、にんにく キャベツ オレンジ	黒砂糖パン じゃがいも パン粉	油	607 kcal 27.1 g 25.0 g 2.7 g
28木	○	小松菜ガリックライス甘辛豚のせ★ みそドレサラダ 牛乳かんでん	にんにくがガツンときいた ガリックライスと豚肉の 相性は抜群です。	豚肉 白みそ	牛乳 粉毒天	こまつな にんじん	にんにく 玉葱、もやし えのきたけ キャベツ コーン、みかん いちご	米、砂糖 でんぶん	ごま油 油 白いりごま	634 kcal 23.3 g 20.8 g 1.5 g
29金	○	肉うどん★ じゃがいものごま和え 開口笑 	開口笑はドーナツのような 揚げ菓子です。口を開いて 笑っているように見えてと ころからこの名がつけまし た。	豚肉 油揚げ 削り節 白みそ 調製豆乳	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 だけのこ 長ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 白すりごま 白いりごま	630 kcal 24.1 g 25.3 g 2.0 g