



# 5月 予定献立表



日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
						kcal
						たんぱく質
						g
7 木	ハヤシライス		豚小間, 生クリーム いんげん豆	米, 米粉, 小麦粉 油, 砂糖, バター	にんにく, しょうが, セロリー 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶詰	848 28.9
	じゃがいものチーズソテー	牛乳	ベーコン サラダチーズ, 粉チーズ	油, バター, じゃがいも	玉葱, にんじん	
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
8 金	たけのこごはん		鶏肉, 油揚げ	米, もち米	たけのこ	807 36.3
	魚のお茶フライ	牛乳	銀サワラ, 赤みそ	小麦粉, 砂糖 揚げ油, 白いりごま	にんにく 	
	すまし汁		うずら卵, 絹豆腐 ちらしかまぼこ	片栗粉	玉葱, にんじん, 長ねぎ こまつな	
	果物 (美生柑)				美生柑 (和製グレープフルーツ)	
11 月	ねぎ塩豚丼		豚小間, うずら卵	米, 片栗粉 ごま油, 白いりごま	長ねぎ, にんにく, もやし えのきたけ, わけぎ, 玉葱, レモン	806 31.4
	ツナわかめサラダ	牛乳	わかめ, ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, もやし, きゅうり にんじん, 玉葱	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	バナナ, もも缶, パイン缶	
12 火	ご飯			米		827 34.0
	あじのメンチカツ	牛乳	あじすり身, 鶏肉 押し豆腐, たまご	パン粉, 小麦粉, 揚げ油	キャベツ, 玉葱	
	磯和え		刻みのり	ごま油	もやし, きゅうり, にんじん, こまつな	
	味噌汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ		キャベツ, 玉葱, えのきたけ, かぼちゃ	
13 水	きな粉揚げパン		きな粉	マーガリンパン, 揚げ油, 砂糖		784 33.2
	えび入りバジルサラダ	牛乳	サラダチーズ, 冷凍むきえび	オリーブ油, 砂糖, アーモンド	きゅうり, スナックえんどう キャベツ, こまつな, にんにく 	
	ハンガリアンシチュー		豚モモ肉, ひよこ豆, 粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉 油, バター	玉葱, にんじん, カットトマト マッシュルーム	
	果物 (メロン)		豚モモ肉, ひよこ豆, 粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉 油, バター	メロン	
14 木	担々麺		豚ひき肉, うずら卵 大豆ミート, 赤みそ	蒸し中華めん, 砂糖, ごま油 練りごま, 白すりごま, 油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, もやし にんじん, たけのこ, にら, こまつな	844 40.9
	小魚のから揚げ	牛乳	にぎす	片栗粉, 揚げ油		
	ナムル			ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	
15 金	こぎつねごはん		若鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸	746 39.7
	魚の黄金焼き	牛乳	あかうお, 白みそ	エッグケアマヨネーズ, 油	玉葱	
	かきたま汁		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	片栗粉	にんじん, 長ねぎ, だいこん えのきたけ, こまつな	
18 月	チンジャオロース丼		豚肉, 凍り豆腐	米, 油, ごま油, 片栗粉	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん たけのこ, もやし, 長ねぎ 玉葱, にんにく, しょうが	743 31.2
	小魚のしょうが醤油揚げ	牛乳	きびなご 	片栗粉, 揚げ油	しょうが	
	もやしのナムル			砂糖, ごま油, 白いりごま	もやし, にんじん, こまつな 冷凍ホールコーン, にんにく	
19 火	ご飯			米		747 31.3
	お好み焼き風卵焼き	牛乳	豚ひき肉, たまご あおのり, 糸けずり節	油, じゃがいも エッグケアマヨネーズ	にんじん, キャベツ	
	ごぼうサラダ		鶏ささ身	白すりごま, ごま油	ごぼう, にんじん, きゅうり, キャベツ	
	味噌汁		生揚げ, カットわかめ, みそ		だいこん, えのきたけ, 長ねぎ	

※今月の こまつな・スナックえんどう・さやいんげん は足立区産を使用しています。(山崎農園・大熊農園)



20 水	黒砂糖パン		黒砂糖パン		736 35.0	
	魚のハーブ焼き	牛乳	シルバー	オリーブ油		レモン汁
	オニドレサラダ			じゃがいも, 砂糖, オリーブ油		キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, 玉葱
	コーンポタージュ		調理用牛乳, 生クリーム いんげん豆	油, 小麦粉, 無塩バター		クリームコーン, 冷凍ホールコーン 玉葱, パセリ
21 木	ご飯		米		795 30.9	
	さばの文化干し	牛乳	さば文化干し			
	切干大根の含め煮		油揚げ	こんにゃく, サラダ油, 三温糖		切干大根, にんじん 干し椎茸, さやいんげん
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも		玉葱, 長ねぎ
22 金	味噌カツ丼		豚ひれ肉, たまご, 赤みそ	米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉 揚げ油, ごま油, 砂糖, ごま	にんにく	806 35.2
	ポン酢和え	牛乳	わかめ, 糸けずり節	砂糖	こまつな, きゅうり キャベツ, にんじん	
	りんごゼリー	運動会 応援献立		砂糖	りんごジュース	
23 土	具沢山カレーライス	牛乳	鶏肉, ひよこ豆	米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉葱, にんにく, しょうが にんじん, エリンギ, カットトマト	747
	冷凍パイ	運動会			冷凍パイスティック	23.8
<b>25日(月) 振替休日</b>						
26 火	チリビーンズドック		豚ひき肉, ピザチーズ 大豆, 凍り豆腐	ショートニングパン, 油, 米粉	玉葱, にんじん, ピーマン にんにく, しょうが	749 30.7
	ジャーマンポテト	牛乳	ベーコン	じゃがいも, バター	玉葱, パセリ, にんにく	
	果物 (冷凍みかん)	運動会 予備日			冷凍みかん	
27 水	ひつまぶし風ご飯		とろにしん	米, 片栗粉, 揚げ油 砂糖, 白いりごま	しょうが, 万能ねぎ	759 24.9
	おかか和え	牛乳	糸けずり節		キャベツ, りょくとうもやし にんじん, こまつな	
	みそ汁		木綿豆腐, わかめ, みそ		えのきたけ, 玉葱, 長ねぎ	
	びっくり目玉焼きゼリー		カルピス, 粉寒天	砂糖	 あんず(缶詰)	
28 木	けんちんうどん		豚小間, 油揚げ	冷凍うどん, さといも, 片栗粉	にんじん, だいこん, ぶなしめじ 長ねぎ, こまつな	719 32.4
	レバーのかりん揚げ	牛乳	豚レバー, ひよこ豆	片栗粉, じゃがいも 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	しょうが, ごぼう	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
29 金	ご飯			米		767 33.3
	魚の揚げみそ田楽	牛乳	メダイ, 赤みそ	揚げ油, 米粉, 片栗粉, 砂糖	しょうが	
	ごま酢和え			砂糖, ごま油, 白いりごま	キャベツ, にんじん きゅうり, こまつな	
	にらたま汁		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	片栗粉	にんじん, にら	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがあります。ご了承ください。

<足立区の基準栄養価 エネルギー 790kcal たんぱく質 34.0g 脂質 26.0g >

<今月の平均栄養価 エネルギー 778kcal たんぱく質 32.5g 脂質 26.6g >



給食当番は週末に白衣を持ち帰りますので、家庭で洗濯をし、週明けに持ってくるよう、ご協力をお願いします。  
また、給食当番はマスクを着用し配膳しますので、ご用意をお願いします。