



5月の献立表



新座市立陣屋小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) 1人当り (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)	コーヒーミルク 小松菜のペペロンチーノ揚げじゃがのそぼろあんかけ	コーヒーミルク ベーコン ぶた肉 とり肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも なたね油 三温糖 でん粉	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく とうがらし にんじん	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん	623 28.3
2 (木)	牛乳 鮭寿司 白玉汁 和のクッキー	牛乳 鮭ほぐし身 ぶた肉 あぶらあげ	米 さとう ごま 白玉もち あずき 米サラダ油 グラニュー糖 上新粉	みつば にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな	酒 酢 塩 しょうゆ みそ パーキングパウダー	630 22.8
7 (火)	牛乳 肉うどん 春のかき揚げ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちくわ ヨーグルト	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油	にんじん だいこん ねぎ こまつな たまねぎ いら えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 パーキングパウダー	607 26.1
8 (水)	牛乳 わかめゆかりごはん おろしハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 わかめ ぶた肉 押しどうふ	米 むぎ でん粉 三温糖 マカロニ 米サラダ油 ノイックマヨネーズ	ゆかり ねぎ たまねぎ しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう みりん しょうゆ 酢	627 22.1
9 (木)	牛乳 エメラルド揚げパン ワンタンスープ ミックスゼリー	牛乳 きな粉 ぶた肉	ツイストパン なたね油 三温糖 ごま油 ウェーブワンタ さとう	もやし にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな みかん ジュース	塩 酒 しょうゆ こしょう ぶどう酒	589 20.5
10 (金)	牛乳 グリンピースご飯 あじのから揚げ ごまみそ和え	牛乳 あじ	米 ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 さとう ごま油	グリンピース もやし ほうれんそう にんじん	酒 精製塩 しょうゆ みりん みそ	594 24.9
13 (月)	牛乳 豚骨醤油ラーメン 手作り白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉 とうふ	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター 白玉粉 さとう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ みかん 缶 りんご缶	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	616 21.6
14 (火)	牛乳 ちくわとごぼうのごまダレ丼 春雨スープ	牛乳 ちくわ とり肉	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま はるさめ	ごぼう にんじん 筍 干しいたけ もやし こまつな	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	590 25.6
15 (水)	牛乳 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ ポテトのシャキシャキサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 のり ツナ	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 ノイックマヨネーズ	にんにく とうがらし たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん 酢	637 27.7
16 (木)	飲むヨーグルト 新ごぼうの炊き込みご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き 野菜の和え物	飲むヨーグルト ぶた肉 あぶらあげ さけ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ノイックマヨネーズ	ごぼう にんじん もやし きゅうり	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 辛子	603 28.2
17 (金)	牛乳 カラフルピラフ 豆乳入りシチュー つぶつぶみかんゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳 ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 クリーム さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ みかんジュース みかん缶	塩 こしょう ぶどう酒 精製塩	624 22.5
20 (月)	牛乳 関西風うどん 青海苔ポテトビーンズ ほうれん草のおひたし	牛乳 とり肉 あぶらあげ なたね油 だいず あおのり	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 三温糖	にんじん ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	酒 みりん しょうゆ 塩	565 26.2
21 (火)	牛乳 パワーアップふりかけごはん さばのカレー竜田 かぶときゅうりの和え物	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ さば	米 むぎ ごま でん粉 小麦粉 なたね油 三温糖 ごま油	ゆかり にんじん かぶ きゅうり	酒 しょうゆ カレー粉 塩 唐辛子	628 22.8
22 (水)	牛乳 ガーリックトースト かぶのクリームスープ 冷凍みかん	牛乳 とり肉	食パン マーガリン オリーブ油 米サラダ油 クリーム	にんにく パセリ かぶ たまねぎ コーンペースト かぶ葉 みかん	塩 ぶどう酒 こしょう	595 21
23 (木)	牛乳 混ぜ込みビビンバ わかめスープ 和梨ドーナツ	牛乳 とり肉 絞りどうふ わかめ 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま 小麦粉 さとう なたね油 粉砂糖	しょうが にんにく ねぎ にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ 和梨缶	トウモロコシ 酒 みりん しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう パーキングパウダー	525 23
24 (金)	牛乳 ツナそぼろ丼 かぶのみそ汁	牛乳 ツナ 卵 なまあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん えだまめ キャベツ かぶ かぶ葉	酒 みりん しょうゆ みそ	621 25.2
27 (月)	牛乳 チキンライス グリーンポタージュ りんごゼリー	牛乳 とり肉 ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 バター じゃがいも クリーム さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン グリンピース りんごジュース	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ	580 18
28 (火)	牛乳 かつおご飯 みそ汁 (大根) 親子大豆のみそがらめ	牛乳 かつお あぶらあげ だいず	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま	しょうが こねぎ だいこん こまつな えだまめ	みりん 酒 しょうゆ みそ	621 25.3
29 (水)	牛乳 チキンカレーライス グリーンサラダ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな えだまめ キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース ソース中濃 しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 塩 辛子	667 23.8
30 (木)	牛乳 ごま塩ご飯 大根のあつあつ煮 磯香和え	牛乳 とり肉 のり	米 むぎ ごま 米サラダ油 三温糖 ごま油	にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ もやし こまつな	精製塩 酒 しょうゆ みそ 酢	599 24
31 (金)	牛乳 タンメン みそポテト そらまめ	牛乳 ぶた肉 イカ 卵	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ そらまめ	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん みそ	679 25.6

- ・栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- ・使用している材料を、すべて記載しているわけではありません。
- ・アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、学校にご相談ください。
- ・材料の入荷等の場合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

