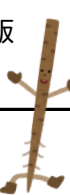
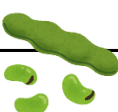


5月の献立表

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) タンパク質 (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 (金)	牛乳200ml 四川豆腐丼 野菜の味噌汁	牛乳 とり肉 とうふ あぶらあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん にら キャベツ えのきたけ こまつな	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン みそ	612 28.8
7 (木)	牛乳200ml チキンカレー コーンサラダ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢	653 21.7
8 (金)	牛乳200ml 関西風うどん みそポテト	牛乳 とり肉 あぶらあげ 卵	うどん じゃがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんじん ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ みそ	554 20.8
11 (月)	牛乳200ml わかめご飯 さばの文化干し おひたし 	牛乳 わかめ さば	米 むぎ 三温糖	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ	560 22.2
12 (火)	牛乳200ml パプリカライスのホワイトソースがけ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ	米 むぎ 米サラダ油 バター 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	パプリカ 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	545 20
13 (水)	コーヒーミルク 春キャベツのパペロンチーノ 揚げじゃがのそぼろあんかけ 	コーヒーミルク 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	にんにく とうがらし たまねぎ キャベツ にんじん	塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん	578 24.6
14 (木)	牛乳200ml ガーリックトースト ポトフ	牛乳 とり肉	食パン マーガリン オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ だいこん かぶ キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	511 19.1
15 (金)	牛乳200ml 新ごぼうの炊き込みご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き おひたし 	牛乳 とり肉 あぶらあげ さけ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん もやし ほうれんそう	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	570 27.9
18 (月)	牛乳200ml かてめし 呉汁 ヨーグルト 	牛乳 とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 だいず ヨーグルト	米 むぎ 米サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん こんにゃく だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな	みりん しょうゆ 酒 塩 みそ	566 24.6
19 (火)	牛乳200ml エメラルド揚げパン ミネストローネ 	牛乳 きな粉 とり肉	ツイストパン なたね油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ズッキーニ トマト トマトジュース パセリ	塩 トマトピューレ ローリエ ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう	554 21.1
20 (水)	牛乳200ml 醤油ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 とり肉	蒸し中華めん ごま油 白玉もち さとう	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが パイン缶 もも缶	酒 みりん しょうゆ ぶどう酒	626 20.1
21 (木)	牛乳200ml チキンライス ホワイトシチュー ミックスゼリー	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 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 パセリ みかんジュース	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ	644 22.2
22 (金)	牛乳200ml かつおご飯 そらまめ 磯香和え 	牛乳 かつお のり	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま油	しょうが こねぎ そらまめ えのきたけ もやし にんじん こまつな	みりん 酒 しょうゆ 酢	539 23.3
25 (月)	牛乳200ml きび入り青菜ご飯 あじのから揚げ 野菜の和え物 	牛乳 ばた肉 あじ	米 きび 米サラダ油 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	酒 みりん しょうゆ 塩	576 23.9
27 (水)	飲むヨーグルト ツナそぼろ丼 春雨スープ 	飲むヨーグルト ツナ 卵 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま はるさめ ごま油	しょうが にんじん もやし にら	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	637 24.2
28 (木)	牛乳200ml スパゲティミートビーンズソース 海藻サラダ 	牛乳 とり肉 だいず 海藻ミックス	スパゲティ 米サラダ油 小麦粉 さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ 塩 中濃ソース こしょう しょうゆ 酢 ウスターソース	600 27.7
29 (金)	牛乳200ml グリンピースご飯 かじきの照り焼き みそ和え 	牛乳 かじき	米 米サラダ油 三温糖 でん粉 さとう ごま油	グリンピース しょうが もやし ほうれんそう にんじん	酒 塩 みりん しょうゆ みそ	525 23.7