

5 月 献 立 表

令和7年4月25日
世 田 谷 区 立 千 歳 台 小 学 校
校長 仙北 貴紀 栄養士 高山 由美子

日 曜	献 立 名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	主 な 材 料 名		
				おもにエネルギーになる 黄の仲間	おもに体をつくる もとなる赤の仲間	おもに体の調子を整える緑の仲間
1 木	グリーンピースごはん とりにくのてりやき キャベツのあえもの じゃがいものみそしる		601	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく わかめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	グリーンピース にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし
			26.7	こめ さとう じゃがいも		
2 金	まめいりひじきごはん ゆでやさいのドレッシングかけ かすじる		650	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	とりにく だいず ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース キャベツ もやし ホールコーン だいこん たまねぎ
			26.6			
7 水	カレーやきそば じゃがいものきんぴら くだもの(雪中華夏)		583	ちゅうかめん じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら ごぼう
			21.2	さとう あぶら	ぎゅうにゅう	こんにゃく あまなつ
8 木	マーボーどうふどん キャベツのスープ くだもの(ニューサマーオレンジ)		635	こめ でんぶん さとう	ぶたにく ベーコン とうふ	にんにく しょうが ねぎ こまつな たけのこ にんじん もやし キャベツ しいたけ ニューサマーオレンジ
			29.2	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	
9 金	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき すいとん		618	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	たまご とうふ とりにく	にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん たまねぎ
			27.6	こむぎこ	ぎゅうにゅう	にんにく しめじ だいこん はくさい
12 月	わかめごはん じゃがいものそぼろに はくさいのすましじる		635	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ こおりとうふ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース ねぎ だいこん はくさい もやし
			29.2	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう	
13 火	ごはん めだいのなんぶやき コーンポテト ごじる	 有機米給食①	596	ゆうきまい(ゆめびりか) ごま	めだい とりにく だいず	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ホールコーン
			29.3	じゃがいも	ぎゅうにゅう	
14 水	ガーリックフランス ツナサラダ コーンシチュー		611	ソフトフランスパン オリーブオイル あぶら	チーズ ツナ とりにく	にんにく パセリ レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ クリームコーン ホールコーン グリンピース
			23.7	こめこ じゃがいも さとう	ベーコン ぎゅうにゅう	
15 木	みそビビンバ スーミータン くだもの(ジューシーオレンジ)		578	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら	ぶたにく だいず たまご みそ	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン ジューシーオレンジ
			23.7	でんぶん	ぎゅうにゅう	
16 金	いわしのかばやきどん やさいのごまだれかけ わかめのすましじる		598	こめ でんぶん こめこ あぶら ごま ごまあぶら	いわし とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ
			26.2			
19 月	とりのうまにどん たまねぎのみそしる くだもの(かわちばんかん)		591	こめ さとう	とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが こんにゃく ねぎ にんじん たまねぎ もやし しめじ かわちばんかん
			24.9	あぶら	ぎゅうにゅう	
20 火	ごはん さかなのチーズやき マセドアンサラダ もやしのスープ		593	こめ さとう でんぶん	あじ チーズ とりにく	キャベツ きゅうり りんご アスパラガス にんじん たまねぎ こまつな もやし
			29.0	あぶら	ぎゅうにゅう	
21 水	きなこトースト ミネストローネ じゃがいものバリバリサラダ		584	パン バター さとう じゃがいも	ぶたにく ベーコン きなこ いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト パセリ きゅうり
			20.2	マカロニ はちみつ あぶら	おたふくまめ ぎゅうにゅう	
22 木	スパゲッティナポリタン ポテとりフレンチサラダ おからきなこケーキ		681	スパゲティ こむぎこ こめこ じゃがいも	ベーコン ぶたにく きなこ とうふ あぶら	にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン
			20.2	さとう でんぶん	おから ぎゅうにゅう	
23 金	ごはん ししゃものしよくあげ わふうサラダ しらたまいりもやしのスープ		627	こめ さとう こめこ ごま	ししゃも あおのり とりにく	しょうが たまねぎ だいこん こまつな もやし にんじん しめじ
			29.7	あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう	
26 月	ごはん さばのみそに やさいのおひたし すましじる	 有機米給食②	575	ゆうきまい(ゆめびりか) さとう	さば とうふ わかめ	しょうが ねぎ だいこん キャベツ こまつな もやし にんじん
			29.5		ぎゅうにゅう	
27 火	アップルトースト とうにゅうポトフ くだもの(あまなつ)		627	しよくパン じゃがいも グラニューとう マカロニ	ベーコン とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン りんご たまねぎ キャベツ セロリ あまなつ
			23.9	あぶら バター		
28 水	キムチチャーハン やさいとにくだんごのスープ ぶどうゼリー		596	こめ おおむぎ でんぶん	とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ たまねぎ もやし たけのこ キャベツ ぶどうジュース
			25.0	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	
29 木	ポークガーリックライス しろいんげんまめのスープ れいとうみかん		579	バター じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ
			22.6	こめ おおむぎ	いんげんまめ ぎゅうにゅう	みかん
30 金	カレーライス やさいのごまだれかけ フルーツ白玉		656	こめ おおむぎ こめこ あぶら じゃがいも	ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん りんご しょうが ほうれんそう パインアップル みかん おうとう
			19.5	さとう しらたまもち こむぎこ		

★低学年は中学年の0.8倍、高学年は、中学年の1.2倍です。 ※食材の産地の天候や出荷状況などにより上記予定献立が変更になることがあります。ご了承ください。