

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)	主な材料名		
			たんぱく質 (g)	おもにエネルギーになる 黄の仲間	おもに体をつくる もとになる赤の仲間	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	グリンピース にんにく しょうが にんじん たまねぎ
			26.7	こめ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ	こまつな キャベツ きゅうり もやし
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 だいす ひじき あぶらあげ	にんじん ごぼう ほしいたけ グリンピース キャベツ もやし
			26.6		とうふ ぎゅうにゅう	ホールコーン だいこん たまねぎ
7	水	カレーやきそば じゃがいものきんぴら くだもの(雪中甘夏)	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
			21.2	さとう あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にら ごぼう こんにゃく あまなつ
8	木	マーぼーどうふどん 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
			29.2	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	しいたけ ニューサマーオレンジ
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
			27.6	こむぎこ	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん たまねぎ 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 こおりどうふ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース
			29.2	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう	ねぎ だいこん はくさい もやし
13	火	ごはん めだいのなんぶやき コーンポテト ごじる	596	ゆうきまい(ゆめびりか) ごま じゃがいも	めだい とりにく だいす ぎゅうにゅう	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			
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	にんにく パセリ レモン
			23.7	こめこ じゃがいも さとう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	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
15	木	みそビビンバ スミーツタン 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 だいす たまご みそ	にんじん もやし こまつな
			23.7	でんぶん	ぎゅうにゅう	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
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
			24.9	あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし しめじ かわちばんかん
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 あぶら	あじ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	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			
21	水	きなこトースト ミネストローネ じゃがいものパリパリサラダ	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
			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	ホールトマト パセリ きゅうり
22	木	スパゲッティナポリタン ポテトいりフレンチサラダ 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
			20.2	さとう でんぶん	おから ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ たまねぎ ホールコーン
23	金	ごはん ししゃものにしょくあげ 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	しょうが たまねぎ だいこん
			29.7	あぶら しらたまもち	とりにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん しめじ
26	月	ごはん さばのみそに やさいのおひたし すましる	575	ゆうきまい(ゆめびりか) さとう	さば とうふ わかめ ぎゅうにゅう	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			
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	しょくパン 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
			23.9	あぶら バター		キャベツ セロリ あまなつ
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 あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	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
			25.0			たけのこ キャベツ ぶどうジュース
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
			22.6	こめ おおむぎ	いんげんまめ ぎゅうにゅう	パセリ キャベツ 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 さとう しらたまもち	ベーコン とりにく だいす 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
			19.5	こむぎこ		ほうれんそう パインアップル みかん とうとう

★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。