

5月献立表

平成30年4月27日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	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 たんぱく質 食塩
1 火	★ 八十八夜(5/2)献立★ 三色ピラフ ミネストローネ 抹茶ケーキ	旬	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 鶏卵 生クリーム	米 おおむぎ バター 油 三温糖 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー トマトジュース キャベツ	680 kcal 20.6 g 2.7 g
2 水	★ 端午の節句(5/5)献立★ ごはん かつおのにんにく風味揚げ 即席漬け 春野菜のうま煮	旬	牛乳 鶏肉 生揚げ	米 でん粉 油 さとう 新じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごんにゃく にんじん 新だけのご 新たまねぎ ふき さやえんどう	685 kcal 31.5 g 2.6 g
7 月	五目醤油ラーメン(つけめん) うすらの煮玉子 野菜炒め つぶつぶみかんゼリー		牛乳 豚肉 うすら卵 粉寒天 ゼラチン	油 ごま油 蒸し中華めん ごま さとう	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし ねぎ たまねぎ キャベツ オレンジジュース みかん缶	637 kcal 24.4 g 3.1 g
8 火	ごはん 鮭の黄金焼き きんぴらごぼう 白玉団子汁		牛乳 鮭 あおのり 油揚げ	米 油 さとう ごま油 ごま 白玉もち	しょうが ごぼう ごんにゃく にんじん さやいんげん 白菜 ねぎ ごまつな	672 kcal 29.1 g 2.3 g
9 水	ゆかりごはん 白いんげん豆のコロッケ 小松菜の磯あえ 大根とえのきのみそ汁		牛乳 白いんげん豆 鶏肉 刻みのり	米 じゃがいも 油 ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 ごま油 三温糖	ゆかり たまねぎ にんじん もやし ごまつな だいこん えのき ねぎ	682 kcal 24.2 g 2.6 g
10 木	チリドッグパン マカロニサラダ コンソメスープ		牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	コッパン 油 小麦粉 三温糖 マカロニ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ	617 kcal 24.4 g 3.1 g
11 金	すき焼き丼 きゅうりの甘酢あえ 果物(セミノール)	旬	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 車麩 三温糖 さとう	ごんにゃく 白菜 たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん セミノール	591 kcal 23.0 g 2.0 g
14 月	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 新じゃがの甘辛煮 根菜と豆腐のみそ汁	旬	牛乳 メルルーサ 豆腐	米 ごま油 油 三温糖 でん粉 新じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ えのき ごぼう だいこん ねぎ	573 kcal 28.0 g 2.5 g
15 火	★ 沖縄本土復帰記念日献立～沖縄県の郷土料理～★ シシジューシー フーイリチー もずくスープ 果物(沖縄県産パイナップル)	旬	牛乳 豚肉 かまぼこ すき昆布 鶏卵 ツナ もずく	米 油 三温糖 車麩 さとう ごま油	にんじん さやえんどう もやし にら たけのこ たまねぎ ごまつな パイナップル	591 kcal 23.5 g 2.8 g
16 水	麻婆豆腐丼 バリバリサラダ おかしな目玉焼き		牛乳 豚肉 大豆 豆腐 粉寒天 乳酸菌飲料	米 油 さとう でん粉 ごま油 フンタンの皮	にんにく しょうがが ねぎ たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ りんご あんず缶	697 kcal 26.3 g 2.0 g
17 木	いちごジャムサンド コーンシチュー ツナサラダ		牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	食パン いちごジャム 油 じゃがいも バター 小麦粉 油 さとう	たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン キャベツ コーン きゅうり	680 kcal 23.9 g 3.0 g
18 金	揚げ大豆ごはん ひじき入り厚焼きたまご 小松菜のからしあえ 玉ねぎのみそ汁		牛乳 大豆 あおのり 鶏肉 ひじき 鶏卵	米 でん粉 油 さとう ごま油 小町麩	にんじん たまねぎ ごまつな もやし えのき	650 kcal 24.8 g 3.2 g
21 月	セルフフィッシュバーガー マセドアンサラダ もやしスープ		牛乳 牛キ 鶏肉	ミルクパン 小麦粉 さとう パン粉 油 じゃがいも	にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが もやし パセリ	646 kcal 28.9 g 3.2 g
22 火	ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこ入りサラダ さつま汁		牛乳 鶏肉 じゃこ 豚肉	米 ごま油 さとう 油 さつまいも	にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	613 kcal 27.1 g 2.9 g
23 水	キムチチャーハン わかめスープ マーラーカオ		牛乳 焼豚 鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	米 おおむぎ ごま油 ごま さとう 小麦粉 油	にんにく しょうが にんじん しいたけ キムチ ねぎ たまねぎ コーン	610 kcal 19.7 g 2.7 g
24 木	カレーうどん 肉団子のもち米蒸し チンゲン菜のおかかあえ		牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 糸けすり	油 でん粉 うどん もち米 パン粉 ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ チンゲン菜 もやし	588 kcal 27.0 g 3.0 g
25 金	ごはん お茶ふりかけ 生揚げ吹き寄せ 野菜とかまぼこのあえもの	旬	牛乳 じゃこ 粉かつお あおのり 鶏肉 生揚げ かまぼこ	米 油 さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ごんにゃく さやいんげん ごまつな もやし	582 kcal 25.5 g 2.5 g
28 月	セサミトースト ポルシチ アスパラサラダ	旬	牛乳 鶏肉 ハム	食パン バター さとう 油 ごま 中ざら糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト缶 キャベツ アスパラガス コーン	627 kcal 22.0 g 3.0 g
29 火	★ ごんにゃくの日献立★ クッパ ツナにらぎょうざ ごんにゃくサラダ		牛乳 豚肉 鶏卵 ダイスチーズ ツナ	米 油 さとう でん粉 小麦粉 ごま油 ぎょうざの皮 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ しいたけ ほうれんそう にら たまねぎ ごんにゃく きゅうり もやし	677 kcal 24.9 g 2.6 g
30 水	★ ゴミの日～みんなで完食を目指そう!～★ グリーンピースごはん さばの塩焼き 野菜の昆布茶あえ キャベツと油揚げのみそ汁	旬	牛乳 わかめ さば 油揚げ	米 もち米	グリーンピース だいこん きゅうり にんじん ゆず キャベツ ねぎ	609 kcal 25.8 g 2.2 g
31 木	スタミナ丼 わかめサラダ 果物(マンダリンオレンジ)	旬	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 でん粉 さとう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし にんじん にら えのき キャベツ きゅうり だいこん コーン マンダリンオレンジ	679 kcal 27.7 g 2.6 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
5月平均	637	25.3	21.4	343	94	2.2	2.9	242	0.35	0.53	25	4.1	2.7