

5月献立表

平成31年4月26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		
			豚肉 うずら卵	牛乳	米 小麦粉 さとう	油 ごま油 バター	にんじん にら アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうが にんにく ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	しょうが ごんにゃく だけのこ たまねぎ ふき キャベツ もやし	627 kcal	25.3 g	3.1 g
7 火	広東麵(つけめん) うずらの煮玉子 アスパラと新じゃがのバターしょうゆ炒め	○	豚肉 うずら卵	牛乳	さとう でん粉 中華めん じゃがいも	油 ごま油 バター	にんじん にら アスパラ	しょうが にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	しょうが にんにく ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	しょうが ごんにゃく だけのこ たまねぎ ふき キャベツ もやし	627 kcal	25.3 g	3.1 g
8 水	★オリパラ給食(フラジル料理)★ バターライス フェイジョアード ヴィナグレッッチサラダ コーヒーゼリー	○	ベーコン 豚肉 鶏肉 セラチン 赤いんげん豆	牛乳 粉寒天 生クリーム	米 小麦粉 さとう	バター 油 オリーブ油	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり			697 kcal	25.7 g	1.7 g
9 木	ごはん(新潟県産こしひかり) 香とびうおのハンバーグ きゅうりのゆかりあえ さつま汁	○	豚肉 鶏肉 とびうお 豆腐 けずりぶし	牛乳 こんぶ	米/パン粉 さとう 三温糖 でん粉 さつまいも	油	にんじん ゆかり	しょうが にんにく ねぎ きゅうり ごぼう だいこん			623 kcal	28.4 g	2.3 g
10 金	かつおめし 春野菜のうま煮 小松菜のごま酢あえ	○	かつお 鶏肉 けずりぶし 生揚げ	牛乳 あおのり	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	にんじん さやえんどう ごまつな	しょうが ごんにゃく だけのこ たまねぎ ふき キャベツ もやし			666 kcal	25.7 g	2.5 g
13 月	厚揚げ入りホイコーロー丼 もやしのピリ辛あえ 果物(デコボン)	○	豚肉 生揚げ	牛乳	米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油	にんじん ピーマン	にんにく しょうが だけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり デコボン			639 kcal	27.0 g	2.5 g
14 火	りんごジャムサンド クリームシチュー トロピカルサラダ	○	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン			625 kcal	22.4 g	3.0 g
15 水	★沖縄本土復帰記念日献立(沖縄料理)★ シシユージュシー フーイリチー もずくスープ 果物(沖縄県産パイナップル)	○	豚肉 かまぼこ 鶏卵 ツナ けずりぶし	牛乳 ずき曇布 こんぶ もずく	米 三温糖 車麩 さとう	油 ごま油	にんじん さやえんどう にら ごまつな	もやし だけのこ たまねぎ えのき パイナップル			635 kcal	27.7 g	2.9 g
16 木	ごはん のりの佃煮 アジフライ 土佐あえ いものこ汁	○	あじ 糸けずり けずりぶし	牛乳 のり こんぶ	米 三温糖 小麦粉 パン粉 さつまいも じゃがいも	ごま油	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり			680 kcal	31.5 g	2.9 g
17 金	チキンライス イタリアンスープ 抹茶ケーキ	○	鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 小麦粉 小麦粉 さとう	油 バター	トマトジュース にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ			669 kcal	22.1 g	2.9 g
20 月	スタミナ丼 パリパリサラダ 果物(マンダリンオレンジ)	○	豚肉	牛乳	米 三温糖 小麦粉 さとう ワンタンの皮	油	にんじん にら	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ もやし えのき キャベツ きゅうり コーン りんご マンダリンオレンジ			685 kcal	22.1 g	1.9 g
21 火	青菜めし ひじき入り厚焼きたまご うずら豆の甘露 貝だくさんみそ汁	○	鶏肉 生揚げ うずら豆 鶏卵 けずりぶし	牛乳 ひじき こんぶ	米 小麦粉 三温糖	ごま油 ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ ごぼう えのき だけのこ ねぎ			629 kcal	25.6 g	3.0 g
22 水	チルドッグパン マカロニサラダ コンソメスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	コッペパン 三温糖 さとう マカロニ じゃがいも	油	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゅうり もやし キャベツ			603 kcal	23.4 g	3.0 g
23 木	ごはん 新茶ふりかけ ししゃものからあげ 干草おひたし 大根とわかめのみそ汁	○	粉かつお 油揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ じゃこ あおのり ししゃも わかめ	米 小麦粉 さとう	ごま油	にんじん ごまつな	にんにく しょうが しらす キャベツ だいこん ねぎ			635 kcal	27.4 g	2.9 g
24 金	えびチャーハン 華風きゅうり フルーツ白玉	○	なると えび 鶏卵	牛乳	米 小麦粉 さとう 白玉もち	ごま油 油	にんじん	しょうが にんにく だいこん グリーンピース きゅうり ねぎ みかん 缶 パイナップル 黄桃 缶			626 kcal	21.3 g	2.2 g
27 月	セサミトースト カレー風味ポトフ 7品目サラダ	○	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	食パン さとう じゃがいも	バター ごま油	にんじん パセリ 赤ピーマン	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン			649 kcal	25.2 g	3.0 g
28 火	ゆかりごはん 肉豆腐 野菜のみそあえ	○	豚肉 豆腐 けずりぶし 糸けずり	牛乳	米 小麦粉 三温糖 さとう	油	ゆかり ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ ごんにゃく キャベツ			668 kcal	27.3 g	2.2 g
29 水	★ごんにゃくの献立★ スパゲティミートソース ごんにゃくサラダ 果物(メロン)	○	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 チーズ	スパゲティ さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ホールトマト 缶	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ごんにゃく きゅうり キャベツ コーン メロン			641 kcal	25.8 g	2.2 g
30 木	★ゴミゼロの日～みんなで完食を目指そう!～★ グリーンピースごはん(新潟県産こしひかり) 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	○	さば けずりぶし 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	米		にんじん	グリーンピース だいこん きゅうり ゆず キャベツ えのき だけのこ ねぎ			699 kcal	30.6 g	2.2 g
31 金	★運動会応援献立★ ソースチキンカツ丼 春雨スープ 冷凍りんご	○	鶏肉 豚肉	牛乳	米 小麦粉 春雨 パン粉 三温糖	油	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり だけのこ しいたけ 白菜 しょうが 冷凍りんご			684 kcal	22.5 g	2.5 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
5月平均	652	15.7	29.4	354	97	2.5	3.1	268	0.37	0.53	32	4.7	2.6