

令和6年度5月 献立表

さざそう学舎世田谷区立八幡小学校

日	主食	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	1人分 - たんぱく質 脂質
1 水	ごはん ひじきふりかけ 肉じゃがうま煮 おひたし	○	牛乳,干ひじき,豚肉,花かつお, 凍り豆腐	七分つき米,油,ごま,三温糖, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こんにゃく, さやえんどう,こまつな,キャベツ,もやし	596 kcal 24.0 g 16.7 g
2 木	中華おこわ 春雨サラダ スイートポテトパイ	○	焼き豚,牛乳,生クリーム	もち米,七分つき米,油,三温糖, 緑豆春雨,ごま油,さつまいも, バター,揚げ油,春巻の皮	ねぎ,にんじん,(干)しいたけ,たけのこ, もやし,きゅうり,たまねぎ	562 kcal 17.3 g 19.6 g
3 水	憲法記念日					
6 月	振替休日					
7 火	ごはん 若竹汁 魚と高野豆腐のから揚げ(鯉) 野菜のごまだれかけ	○	牛乳,こんにゃく,かつお中厚削り, 花かつお,かまぼこ,豆腐, 生わかめ,かつお,凍り豆腐	七分つき米,三温糖,でん粉,米粉, 揚げ油,ごま	たけのこ,ねぎ,しょうが,こまつな, もやし,にんじん	637 kcal 35.1 g 17.9 g
8 水	カレーライス コーンサラダ 甘夏	○	豚肉,牛乳	七分つき米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ, にんじん,ホールトマト缶,りんご, キャベツ,ホールコーン缶,甘夏	672 kcal 19.9 g 23.5 g
9 木	ごはん 根菜汁 魚の麦みそ焼き(たら) おひたし	○	牛乳,こんにゃく,かつお中厚削り, 花かつお,鶏肉,豆腐,たら	七分つき米,さといも,三温糖, ごま,おおむぎ	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな, もやし	589 kcal 30.8 g 14.9 g
10 金	きなご揚げパン 肉だんご入り春雨スープ もやしとハムの中華サラダ	○	きな粉,牛乳,鶏肉,ハム	ショートニングパン,揚げ油, グラニュー糖,ごま油,でん粉, 緑豆春雨,三温糖	しょうが,ねぎ,にんじん,しいたけ, たけのこ,万能ねぎ,もやし,きゅうり	584 kcal 24.3 g 26.5 g
13 月	豚肉とごぼうのごはん みそ汁 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのゆかりあえ	○	豚肉,牛乳,花かつお,さば中厚削り, 油揚げ,豆腐,ししゃも,あおのり	七分つき米,油,三温糖,じゃがいも, 小麦粉,揚げ油	ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ, キャベツ,きゅうり	634 kcal 31.7 g 21.6 g
14 火	セサミトースト クリームシチュー(豆乳入り) キャベツサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,スキムミルク, 粉チーズ,生クリーム	食パン,バター,オリーブ油, 三温糖,ごま油,じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, パセリ,キャベツ	634 kcal 23.4 g 28.5 g
15 水	ごはん みそ汁 魚の和風ステーキソース(鮭) ごま酢かけ 三色ピラフ	○	牛乳,油揚げ,生わかめ,花かつお, さばうるめ中厚削り,鮭	七分つき米,じゃがいも,油, 三温糖,ごま	たまねぎ,えのきたけ,もやし,きゅうり, にんじん	582 kcal 31.1 g 15.6 g
16 木	たまごスープ ココアプリン	○	鶏肉,牛乳,ベーコン,鶏卵, 粉ゼラチン,粉寒天	七分つき米,油,バター,でん粉, 三温糖	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶, グリーンピース,キャベツ,パセリ	610 kcal 24.9 g 21.8 g
17 金	ごはん ずまし汁 みそかつ 即席漬	○	牛乳,かまぼこ,こんにゃく,花かつお, かつお中厚削り,豆腐,生わかめ, 鶏肉	七分つき米,小麦粉,パン粉, 揚げ油,三温糖	ねぎ,糸みつば,キャベツ,きゅうり, にんじん,しょうが	634 kcal 31.2 g 17.2 g
20 月	運動会振替休業日					
21 火	ハッシュドポークライス アスパラガスのサラダ ミルクゼリー	ジョ ユレ イン スジ	豚肉,生クリーム,粉寒天,牛乳, 粉ゼラチン	七分つき米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,三温糖,いちごジャム	たまねぎ,マッシュルーム缶, オレンジジュース,キャベツ,きゅうり, アスパラガス,にんじん,りんご	591 kcal 15.1 g 14.8 g
22 水	五目冷しうどん 天ぷら(ちくわ) キャベツの塩こんにゃくかけ	○	鶏肉,こんにゃく,さば中厚削り, かつお中厚削り,油揚げ,牛乳, ちくわ,あおのり,塩昆布	うどん,三温糖,小麦粉,揚げ油	干しいたけ,にんじん,キャベツ,きゅうり	597 kcal 29.7 g 20.5 g
23 木	ごはん 生揚げそぼろあんかけ 野菜のおかかかけ	○	牛乳,生揚げ,花かつお,豚肉, 糸けすり	七分つき米,三温糖,油,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ, しいたけ,えだまめ,キャベツ,もやし	659 kcal 29.7 g 25.4 g
24 金	とびうおメンチカツバーガー ミネストローネ フルーツヨーグルト	○	とびうおすり身,豚肉,牛乳, ベーコン,豚肉,大豆, プレーンヨーグルト	丸パン,パン粉,揚げ油,油, じゃがいも,粉糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にん じん,セロリー,ホールトマト(缶),パセリ, みかん(缶),もも(缶詰果肉),パインアップル (缶)	634 kcal 28.8 g 25.5 g
27 月	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ キャロットケーキ	○	ベーコン,ウィンナー,牛乳,鶏卵	スパゲッティ,油,三温糖,小麦粉, バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり, マッシュルーム缶,キャベツ,りんご, みかんジュース	671 kcal 20.3 g 25.3 g
28 火	ごはん 豆腐汁 さばのみそ煮 かぶの甘酢漬	○	牛乳,豚肉,こんにゃく,かつお中厚削り, 花かつお,豆腐,さば	七分つき米,三温糖	にんじん,白菜,ねぎ,しょうが,かぶ, かぶ(葉)	636 kcal 27.9 g 25.1 g
29 水	フレンチトースト ビーンズシチュー にんじんサラダ	○	鶏卵,牛乳,大豆,豚肉,ツナ	食パン,三温糖,油,じゃがいも, バター,小麦粉,ごま	たまねぎ,にんじん,パセリ,にんじん, きゅうり,レモン	612 kcal 26.0 g 23.3 g
30 木	中華丼 きゅうりともやしの中華味 キャンディポテト	○	豚肉,いか,うすら卵,牛乳	七分つき米,油,でん粉,ごま油, 三温糖,ごま,さつまいも,揚げ油, バター	にんにく,しょうが,しいたけ,たけのこ, にんじん,ねぎ,白菜,チンゲンツァイ, もやし,きゅうり	673 kcal 21.6 g 21.5 g
31 金	ごはん けんちん汁 親子焼き 野菜のからし醤油あえ	○	牛乳,鶏肉,こんにゃく,かつお中厚削り, 花かつお,豆腐,油揚げ,鶏卵	七分つき米,油,三温糖,でん粉	こんにゃく,ごぼう,にんじん,だいこん, ねぎ,たまねぎ,もやし,こまつな	608 kcal 29.6 g 20.9 g

※材料等の都合で献立を変更することがありますので、ご了承ください。