



5月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 17回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (%)	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える				
1	金	中華ちまき	○	いかの照り焼き かぶのしモン風味 春雨スープ ジュースフルーツ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 いか 鶏肉	ごま油 もち米 油 ごま はるさめ	生姜 人参 しいたけ たけのこ ねぎ コーン缶 かぶ きゅうり レモン チンゲンサイ ジュースフルーツ	593	25.9	23.8	5月1日 中華ちまき 5月5日の端午の 節句にちなんで、 給食室で中華 ちまきを手作り!
7	木	グリーンピースご飯	○	鯉の東煮 わかめ入りお浸し 沢煮椀	牛乳 鯉 わかめ 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 でん粉 油 砂糖 ごま	グリーンピース 生姜 もやし 人参 きゅうり しいたけ かぶ ねぎ かぶ(葉)	584	25.7	22.5	5月6日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
8	金	きびご飯	○	豚肉の生姜焼き 五目豆 切り干し大根入りサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 味噌	米 きび 砂糖 こんにゃく 油 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 りんご 人参 ごぼう しいたけ 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	661	30.2	25.9	5月8日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
11	月	チキンカレー	○	茹で野菜 カップ入り杏仁豆腐	鶏肉 牛乳 寒天	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トビュール キャベツ もやし パインアップル(缶) 桃(缶) みかん(缶)	692	20.8	25.5	5月11日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
12	火	高菜スパゲッティ	○	抹茶あずきスコーン カリカリ揚げ入りサラダ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 ヨーグルト あずき 卵 油揚げ	スパゲッティ 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 バター	人参 しめじ 高菜漬 小松菜 キャベツ	692	24.8	32.0	5月12日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
13	水	パンズパン	○	大豆入りハンバーグ 付け合わせ野菜 野菜スープ ジュースフルーツ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 鶏肉 豆腐	パウンズパン バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ さやいんげん ミニトマト 人参 しめじ 小松菜 ジュースフルーツ	633	30.5	31.3	5月13日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
14	木	ご飯	○	八宝菜 コーンとわかめのサラダ びり辛こんにゃく	牛乳 豚肉 いか 海老 つずら卵 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく しいたけ たけのこ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン缶 きゅうり	599	26.5	24.0	5月14日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
15	金	ご飯	○	新じゃがの旨煮 磯ピーズ 野菜ナムル	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油	人参 玉ねぎ さやえんどう もやし ほうれん草 生姜 にんにく	630	22.2	22.1	5月15日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
18	月	麦ご飯	○	焼き豆腐の中華煮 野菜と木耳のサラダ ザーサイとにらの炒め物	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	人参 しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり きくらげ ザーサイ(漬物) にら	609	27.2	26.9	5月18日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
19	火	ゆかりご飯	○	魚の黄金焼き 五目きんぴら 味噌汁	牛乳 メルルーサ 豆腐 わかめ 味噌	米 マヨネーズ ごま油 系こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	ゆかり 生姜 蓮根 人参 ごぼう 冷凍いんげん 玉ねぎ 小松菜	593	25.9	23.8	5月19日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
20	水	きつねうどん	○	焼きおにぎり カリカリじゃこサラダ	鶏肉 白竹輪 油揚げ 牛乳 かつお節 わかめ ちりめんじゃこ	うどん 砂糖 米 油 ごま	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	601	22.4	25.6	5月20日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
21	木	ふきご飯	○	厚焼き卵 野菜のごま和え ずまし汁 ジュースフルーツ	油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 蒸しかまぼこ	米 油 砂糖 ごま	ふき 玉ねぎ 人参 しいたけ グリーンピース(冷凍) もやし 小松菜 たけのこ しめじ 水菜 ジュースフルーツ	585	24.5	27.7	5月21日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
22	金	蜂蜜トースト	○	ポークピーズ コールスローサラダ ジュースフルーツ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー トビュール パセリ キャベツ きゅうり ジュースフルーツ	606	24.6	32.2	5月22日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
26	火	ご飯	○	挽き肉のコーン蒸し 中華サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚挽き肉 卵 豆腐	米 ごま油 でん粉 砂糖 油 ごま	玉ねぎ しいたけ たけのこ コーン缶 キャベツ きゅうり 人参 もやし きくらげ チンゲンサイ	603	26.3	28.5	5月26日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
27	水	ご飯	○	わかさぎの南蛮漬け 浅漬け 味噌けんちん汁 ジュースフルーツ	牛乳 わかさぎ 豆腐 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ ジュースフルーツ	574	21.6	25.7	5月27日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
28	木	黒砂糖パン	○	マカロニグラタン 豆と野菜のマリネ 五目スープ ミニトマト	牛乳 鶏肉 海老 チーズ 大豆 豚肉 豆腐 わかめ	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン 人参 もやし ミニトマト	669	28.1	33.8	5月28日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。
29	金	マーボー焼きそば	○	グリーンポテト ココロコ茹で野菜	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら パセリ 大根 きゅうり	596	24.6	29.1	5月29日 カミカミデー 毎月第2金曜日は カミカミデーです。 読んで食べること を大切にしています。

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	618	25.4	18.6	361	94	2.4	3	239	0.39	0.51	32	2.8	4.8
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

