



5月献立表



中野区立向台小学校

<実施回数 18回>

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	一口メモ
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの				
2	月	中華ちまき	○	焼きししゃも かぶのナムル 春雨スープ	豚挽き肉 中華干し海老 牛乳 ししゃも 鶏肉	ごま油 もち米 砂糖 ごま油 はるさめ	592	24.6	25.7	2日 中華ちまき
6	金	大豆入りドライカレー	○	わかめサラダ ジューシーフルーツ	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 わかめ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	611	24.5	27.1	子どもの日に近いのでちまきを食べてお祝いしよう
9	月	焼きそばチリソースかけ	○	ベーグドポテト ツナ入り茹で野菜(和風)	海老 牛乳 まぐろ(油漬)	中華めん 油 でん粉 じゃがいも バター 砂糖	608	23.3	26.5	☆ ☆ ☆
10	火	黒砂糖パン	○	スペイン風オムレツ コロコロサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖	600	24.0	34.5	
11	水	麦ご飯	○	麻婆豆腐 野菜ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	587	25.8	27.6	13日 カミカミデー
12	木	グリーンピースご飯	○	鯉の東煮 野菜の生姜醤油かけ 沢煮椀	牛乳 鯉 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 でん粉 油 砂糖 ごま	580	28.7	23.4	噛みごたえのある献立です。噛むことを意識して食べよう
13	金	発芽玄米ご飯	○	鶏肉の西京焼き カリカリ揚げ入りサラダ けんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	592	23.7	29.8	
16	月	ふきご飯	○	魚の薬味ソースかけ きんぴら 味噌汁	油揚げ 牛乳 鮭 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	582	28.3	23.5	16日 ふきのとう
17	火	煮込みうどん	○	抹茶あずきスコーン カルシウムサラダ	豚肉 さつまいも揚げ 牛乳 ヨーグルト あずき 卵 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	うどん 小麦粉 砂糖 バター ごま油	645	23.7	32.5	春が旬のびとを使用。ご飯と一緒に楽しんで下さい
18	水	ごまご飯	○	新じゃがのそぼろ煮 小魚の唐揚げ 青梗菜とえのきのお浸し	牛乳 豚肉もも挽き肉 ちか かつお節	米 大麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 でん粉	634	26.2	21.6	
19	木	ご飯	○	豚肉の香味焼き 五目豆 野菜の塩風味 若竹汁	牛乳 豚肉 大豆 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく ふ	587	27.7	24.2	
20	金	ブドウコッペ	○	魚のホイル蒸し 大根と水菜のサラダ 人参ポタージュ	牛乳 メルルーサ ベーコン 生クリーム	ぶどうコッペパン バター 油 砂糖 じゃがいも	585	26.3	29.2	
23	月	麦ご飯	○	焼き豆腐の中華煮 春雨サラダ ジューシーフルーツ	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 ハム	米 大麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ ごま油	645	27.7	26.7	
24	火	ご飯	○	鯖の文化干し 野菜のごま和え 田舎汁 ミントマト	牛乳 塩さば 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	632	28.9	29.2	
25	水	高菜スパゲッティ	○	もちもちポテト シーフードサラダ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 いか 海老	スパゲッティ 油 ごま ごま油 じゃがいも ながいも でん粉 砂糖	589	24.3	28.4	27日 国産小麦の日 国産小麦を使用した食パンが あります。
26	木	ゆかりご飯	○	厚焼き卵 ぶり辛こんにゃく 青菜ともやしのお浸し 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 わかめ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく	582	24.2	26.0	
27	金	レモンバタートースト	○	じゃが芋のオランダ風煮 きゃべつと卵の炒め物	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 卵	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	594	22.8	35.8	
31	火	ご飯	○	魚の味噌焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁 ジューシーフルーツ	牛乳 鮭 味噌 ベーコン ひじき 卵 鶏肉	米 大麦 さつまいも 小麦粉 油	675	28.1	26.1	

* 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	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	607	25.8	18.6	349	89	2.3	2.9	241	0.36	0.54	30	2.8	4.4
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5