



5月献立表



令和4年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		
			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
2月	中華おこわ	○	豚肉	油揚げ ししゃも	米	もち米 ごま油 三温糖 白	にんじん たけのこ 干しいたけ	606
	鶏ひき肉 卵		ごま 油 でん粉	ごま 油 でん粉	もやし こまつな にんにく	25.0		
	ピリ辛もやし炒め				しょうが 玉ねぎ コーン	20.8		
	中華風コーンスープ				クリームコーン ねぎ 小ねぎ			
6金	ご飯	○	豚肉	焼き豆腐 粉寒天	米	油 しらたき	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	642
	すき焼き風煮			じゃがいも 三温糖 ぶ 白ごま	もやし りんごジュース	22.9		
	野菜のごま和え					17.1		
アップルゼリー								
9月	ソース焼きそば	○	豚肉	青のり 大豆	蒸し中華めん	じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん	684
	大豆とポテトのフライ		でん粉 油 三温糖	キャベツ もやし みかん缶	25.2			
フルーツポンチ				パイン缶 黄桃缶	20.1			
10火	ポークカレーライス	○	豚肉	生クリーム 粉チーズ	米	麦 なたね油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ	664
	わかめ		バター 薄力粉 ごま油	にんじん りんご もやし きゅう	21.2			
	カラマンダリン		三温糖 白ごま	り コーン オレンジ	19.7			
11水	レモンバタートースト	○	大豆	ベーコン 豚肉	食パン	バター 三温糖	レモン果汁 玉ねぎ にんじん	628
	ポークビーンズ		油 じゃがいも	セロリ パセリ キャベツ きゅう	26.1			
	じゃこサラダ			り 黄ピーマン	25.3			
12木	ご飯	○	鶏肉	白みそ	米	三温糖 白ごま 油	しょうが ねぎ キャベツ きゅう	579
	鶏むね肉 わかめ		ごま油 板ふ	り にんじん もやし たけのこ	23.4			
	みそドレサラダ			えのき	19.0			
若竹汁								
13金	中華丼	○	豚肉	いか えび	米	押麦 油 三温糖	にんにく しょうが にんじん	630
	磯ポテト		うずら卵水煮 青のり ハム	でん粉 ごま油 じゃがいも	たけのこ 干しいたけ キャベツ	22.6		
	春雨サラダ		緑豆はるさめ 白ごま	もやし きゅうり コーン	15.8			
16月	ご飯	○	かつお	油揚げ 豆腐 わかめ	米	三温糖 でん粉 油	しょうが もやし こまつな	588
	かつおの竜田揚げ		みそ	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	28.4		
	小松菜と油揚げのお浸し					14.6		
新玉ねぎと春キャベツの味噌汁								
17火	チンジャオロース丼	○	豚肉	鶏ひき肉 豆腐	米	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ	554
	豆腐と卵のスープ				にんじん ピーマン たけのこ	22.4		
	河内晩柑				干しいたけ ねぎ キャベツ	15.3		
こまつな 河内晩柑								
18水	ホットピザサンド	○	ベーコン	ピザチーズ 豚肉	丸パン	油 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	573
	田舎風スープ		高野豆腐	緑豆はるさめ 砂糖 白ごま	しょうが にんじん 干しいたけ	24.5		
	ゴマドレサラダ				キャベツ パセリ もやし コーン	24.8		
きゅうり								
19木	グリーンピースごはん	○	豚肉	油揚げ 豆腐 みそ	米	油 砂糖 でん粉	グリーンピース (生) 玉ねぎ	610
	豚肉のしょうが炒め		じゃがいも	しょうが にんじん だいこん	25.7			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁			こまつな 甘夏	18.9			
甘夏								
20金	カレーうどん	○	豚肉	油揚げ みそ ツナ	冷凍うどん	でん粉	玉ねぎ ねぎ にんじん	575
	北の大地のポテト		じゃがいも 長芋 三温糖 油	干しいたけ こまつな キャベツ	22.9			
	ツナ入り和風サラダ			きゅうり	21.1			
23月	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	粉チーズ 大豆	スパゲティ	油 バター	にんにく 玉ねぎ にんじん セロ	625
	ビーンズサラダ		ひよこ豆 白いんげん豆	三温糖 じゃがいも	リ ピーマン トマト缶 きゅうり	24.6		
	コーンポテト				コーン	19.3		
24火	麦ご飯	○	豚ひき肉	豆腐 ベーコン	米	押麦 油 バター パン粉	玉ねぎ だいこん きゅうり	631
	豆腐ハンバーグ		三温糖 じゃがいも	にんじん にんにく セロリ	22.2			
	スティックサラダ			キャベツ こまつな	20.6			
	野菜スープ				2.2			
25水	豚肉のしぐれご飯	○	豚ひき肉	みそ いか	米	油 三温糖 白ごま でん粉	ごぼう さやいんげん しょうが	565
	いかの照り焼き		鶏ひき肉 豆腐 卵 わかめ		にんにく にんじん キャベツ	30.4		
	野菜ソテー				コーン こまつな だいこん ねぎ	17.1		
かきたま汁								
26木	セルフフィッシュバーガー	○	ホキ	卵 ウィンナー 大豆	丸パン	薄力粉 パン粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	596
	じゃがいもとウィンナーのスープ		油 じゃがいも	エリンギ コーン 河内晩柑	26.8			
	河内晩柑				21.1			
27金	ご飯	○	豚ひき肉	大豆 豆腐	米	三温糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん	645
	麻婆豆腐		わかめ	白ごま 薄力粉 油	たけのこ 干しいたけ ねぎ	25.5		
	もやしの中華サラダ				もやし きゅうり コーン	20.4		
ごぼうのから揚げ								
30月	ご飯／のりの佃煮	○	もみのり	豚ひき肉 卵	米	三温糖 油	しょうが 玉ねぎ にんじん	643
	そぼろ入り卵焼き		豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも こんにゃく	干しいたけ ごぼう だいこん	27.9		
	みそけんちん汁				こまつな 甘夏	21.0		
甘夏								
31火	ご飯	○	鮭	わかめ みそ	米	三温糖 白ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじ	524
	鮭の薬味ソースかけ				ん もやし こまつな だいこん	27.0		
	野菜のからししょうゆ和え				玉ねぎ えのき	11.5		
みそ汁								

◎学校行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

5月 平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
	610kcal	16%	28%	81.8g	91.9mg	330mg	100mg
	鉄	レノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
	2.2mg	233μg	0.41mg	0.52mg	35mg	4.5g	2.2g