５ 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名 主食	牛乳	副食	食品名 血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	Eネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
6	木	ご飯		かつおの竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁（玉葱・わかめ） ジューシーフルーツ	牛乳　鰹　油揚げ　豆腐 だし削り節　わかめ 味噌	米　でん粉　油　砂糖	生姜　もやし　人参　小松菜 玉ねぎ　キャベツ ジューシーフルーツ	601	19.8	23.1
7	金	ガーリック ライス		スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー コンカッセスープ	牛乳　鶏肉　卵 ベーコン	米　バター　油　砂糖 じゃがいも	にんにく　人参　玉ねぎ コーン缶　ほうれん草 セロリー　キャベツ	621	14.5	29.0
10	月	上海焼きそば		ベークドポテト もやしの中華風サラダ カップ入り杏仁豆腐	牛乳　豚肉　いか　海老 わかめ　寒天	中華めん　油　じゃがいも バター　砂糖　ごま油	生姜　人参　椎茸　キャベツ 玉ねぎ　ピーマン　筍 もやし　きゅうり 黄桃（缶）　パイン（缶） みかん（缶）	591	17.2	27.0
11	火	ふきご飯		さわらの西京焼き チンゲンサイのお浸し 炒りこんにゃく すまし汁（大根・ねぎ）	牛乳　油揚げ　鯖　味噌 かつお節　だし削り節 豆腐　はんぺん	米　砂糖　ごま油 こんにゃく	ふき　生姜　チンゲンサイ 人参　大根　しめじ　ねぎ さやえんどう	593	18.8	27.2
12	水	レモンバター トースト		ポークビーンズ じゃこ入りカラフルサラダ ジューシーフルーツ	牛乳　大豆　ベーコン 豚肉　ちりめんじゃこ	食パン　バター　砂糖　油 じゃがいも	キャベツ　玉ねぎ　人参 セロリー　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　レモン きゅうり　ピーマン パセリ　ジューシーフルーツ	648	15.9	35.8
13	木	グリンピースご飯		豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮付け かき玉汁	牛乳　豚肉　だし削り節 豆腐　卵	米　油　でん粉　砂糖	グリンピース　玉ねぎ　生姜 かぼちゃ　人参　筍　椎茸 小松菜	643	17.9	25.6
14	金	ご飯		いかの照り焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁	牛乳　いか　ベーコン ひじき　卵　だし削り節 鶏肉	米　さつまいも　小麦粉 油	生姜　ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ　玉ねぎ 人参　椎茸　キャベツ 小松菜	604	15.9	26.2
17	月	大豆入り ドライカレー		フレンチサラダ デコポン	大豆　豚挽き肉　チーズ 牛乳	米　大麦　油　小麦粉 砂糖　バター	にんにく　生姜　セロリー キャベツ　玉ねぎ　ピーマン りんご　マッシュルーム 人参　きゅうり　デコポン	643	14.7	28.6
18	火	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 春野菜のきんぴら 味噌汁	牛乳　さば　油揚げ 豆腐　味噌　だし煮干	米　砂糖　ごま　油 糸こんにゃく　じゃがいも	生姜　にんにく　ねぎ　人参 蓮根　うど　さやえんどう 小松菜	655	17.2	30.0
19	水	高菜 スパゲッティ		抹茶あずきスコーン コールスローサラダ	牛乳　ちりめんじゃこ わかめ　鶏肉　あずき ヨーグルト　卵	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 キャベツ　きゅうり　りんご 玉ねぎ	664	14.0	29.5
20	木	麦ご飯		焼き豆腐の中華煮 中華ナムル 甘夏みかん	牛乳　豚肉　海老 焼き豆腐	米　大麦　油　砂糖 でん粉　ごま油	人参　椎茸　筍　ねぎ グリンピース（冷凍） 大豆もやし　きゅうり 甘夏みかん	612	18.1	25.6
21	金	昆布ご飯		厚焼き卵 野菜のからし醤油かけ 味噌汁（大根・わかめ）	牛乳　昆布　油揚げ 鶏肉　卵　だし削り節 わかめ　豆腐　味噌	米　砂糖　油	人参　玉ねぎ　椎茸　もやし グリンピース（冷凍）　大根 ほうれん草　キャベツ	592	17.3	28.9
24	月	黒砂糖パン		ポテトグラタン 豆と野菜のドレッシング和え かぶと野菜のスープ	牛乳　鶏肉　生クリーム チーズ　大豆　ベーコン	黒砂糖パン　油　バター 小麦粉　じゃがいも　砂糖	玉ねぎ　パセリ　きゅうり 人参　蓮根　枝豆（冷凍） きくらげ　かぶ　かぶ（葉）	641	15.5	33.8
25	火	ご飯		ししゃもの二色揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳　ししゃも　青のり 豚肉　豆腐　だし削り節 味噌	米　でん粉　小麦粉　油 砂糖　ごま　こんにゃく じゃがいも	小松菜　もやし　人参　大根 ごぼう　ねぎ	625	16.7	27.2
26	水	山菜うどん		焼きおにぎり（練り味噌） ツナサラダ	牛乳　だし削り節　鶏肉 油揚げ　蒸しかまぼこ 味噌　ちりめんじゃこ ひじき　まぐろ（油漬）	うどん　米　大麦　ごま油 砂糖　ごま　油	人参　筍　わらび　しめじ ぜんまい　えのきたけ　ねぎ にんにく　キャベツ ほうれん草	606	14.6	22.4
27	木	ご飯		豆腐入りハンバーグ スティックサラダ 野菜スープ	牛乳　豚挽き肉　豆腐 ベーコン	米　油　バター　パン粉 砂糖　じゃがいも	玉ねぎ　大根　きゅうり 人参　セロリー　もやし	609	14.3	28.4
28	金	中華丼		磯ポテト 春雨サラダ	牛乳　豚肉　いか　海老 うずら卵　牛乳　青のり ハム	米　油　砂糖　でん粉 ごま油　じゃがいも はるさめ	にんにく　生姜　人参　椎茸 筍　キャベツ　ねぎ きくらげ　冷凍さやえんどう きゅうり　コーン缶	616	14.7	21.2
31	月	ご飯		鶏肉の香味焼き 五目豆 野菜の塩風味 若竹汁	牛乳　鶏肉　だし削り節 大豆　蒸しかまぼこ わかめ	米　砂糖　ごま　麸 こんにゃく	生姜　ねぎ　人参　ごぼう 椎茸　キャベツ　たけのこ	599	17.1	26.9

5月

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
平均栄養量	620	16.3	27.6	349	103	2.3	3.0	266	0.38	0.53	35	2.8	4.4
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・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。

＊今月の献立より＊

１３日（木）…生のグリンピースのさやをむき、ご飯と炊き込みます。

１９日（水）…抹茶小豆スコーンはバターと小麦粉をすりあわせるようにして生地を作り、今が旬の抹茶や小豆をまぜて作ります。

２６日（水）…焼きおにぎりは味噌味です。にんにく・味噌・ごま油・砂糖・酒・ごまなどを合わせて作った練り味噌をおにぎりにぬって焼きます。香ばしい焼きおにぎりです。