令和４年度　5月分給食予定献立表

家庭数配布

清瀬市立清瀬第三小学校

日	曜日		献立名	牛乳	材料名 黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	八十八夜 松村さんの大根	カレーうどん にしょくやさいのかおりづけ おちゃケーキ	○	冷凍うどん,サラダ油 でんぷん,上白糖,ごま油 白いりごま,薄力粉 ★有塩バター,粉糖	★牛乳(飲用),豚肩肉 油揚げ,かつお厚削り節 ★たまご,★牛乳(調理用) ★生クリーム	玉葱,にんじん,ねぎ こまつな,きゅうり だいこん,食べるお茶の葉	668	25.3
6	金	松村さんの大根	わかめごはん いりどり すましじる よもぎだんご	○	精白米,精麦,白いりごま こんにゃく,サラダ油 三温糖,上新粉 白玉粉,上白糖	★牛乳(飲用) 炊き込みわかめ 鶏肉モモ,生わかめ 絹ごし豆腐,かつお厚削り節 きな粉(大豆)	にんじん,たけのこ(水煮) だいこん,ごぼう,干し椎茸 えのきたけ,ねぎ,よもぎ粉	711	28.2
9	月		チキンライス レタスのスープ ジャーマンポテト	○	精白米,精麦 サラダ油,じゃがいも	★牛乳(飲用),鶏肉モモ 豚肩肉,レンズまめ(乾) ベーコン,★ダイスチーズ	玉葱,にんじん トマトペースト,しょうが レタス,パセリ粉	602	21.9
10	火	旬の食材 （新じゃがいも）	たんたんめん しんじゃがのまるごとあげ きゅうりともやしのサラダ	○	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,上白糖 練りごま白,でんぷん じゃがいも,揚げ油 白いりごま	★牛乳(飲用) 豚ひき肉,赤みそ	にんにく,しょうが にんじん,ピーマン,ねぎ 干し椎茸,もやし,きゅうり	683	24.0
11	水	旬の食材 （グリンピース） 松村さんのほうれん草	グリンピースごはん かきたまじる さばのぶんかぼし ゆでやさいごまだれかけ	○	精白米,でんぷん 上白糖,白いりごま,ごま油	★牛乳(飲用),絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 さば文化干	グリンピース(生) ほうれんそう,ねぎ キャベツ,もやし,にんじん	654	31.8
12	木		アーモンドトースト チリコンカン ミックスフルーツ	○	★無塩食パン,★有塩バター 上白糖,★アーモンド(粉末) ★アーモンド(スライス) サラダ油,三温糖,薄力粉	★牛乳(飲用),金時豆(乾) 豚肩肉,ベーコン	セロリー,にんにく,玉葱 にんじん,マッシュルーム(水煮) トマト缶詰(ホール) トマトピューレ,みかん缶 ★黄桃缶(ダイス）,★パイン缶	617	19.3
13	金		じゃことこまつなのごはん みそしる かつおとやさいのあげに みかんかん	○	精白米,精麦,ごま油 白いりごま,でんぷん じゃがいも,揚げ油 こんにゃく,三温糖,上白糖	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ,木綿豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ かつお厚削り節 かつお,粉寒天	こまつな,にんじん,しめじ えのきたけ,しょうが,ごぼう たけのこ(水煮),干し椎茸 さやいんげん,みかん果汁	721	34.3
16	月	旬の食材（山菜） 松村さんの大根	さんさいおこわ みそしる しんじゃがいものそぼろに	○	精白米,もち米,サラダ油 上白糖,白いりごま 新じゃが,糸こんにゃく	★牛乳(飲用),豚肩肉 油揚げ,生わかめ,白みそ 赤みそ,かつお厚削り節 豚モモ肉	生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで),にんじん 干し椎茸,たけのこ(水煮) だいこん,しめじ,玉葱 さやえんどう,しょうが	616	23.9
17	火	**３・４年生遠足**	ごはん はるさめスープ さわらのかんこくふうやき ナムル・ みしょうかん	○	精白米,精麦 普通はるさめ(乾) 白いりごま,ごま油,上白糖	★牛乳(飲用),豚肩肉 ★うずら卵(水煮),さわら	にんじん,たけのこ(水煮) 干し椎茸,しょうが,ねぎ にんにく,こまつな もやし,美生柑	628	28.1
18	水		スパゲティペスカトーレ いろどりサラダ ヨーグルトかん	○	ハーフスパゲティ サラダ油,薄力粉 オリーブ油,上白糖	★牛乳(飲用),ベーコン ★冷凍むきえび ★いか短冊,粉寒天 ★ヨーグルト(ﾄﾞﾘﾝｸﾀｲﾌﾟ)	にんじん,玉葱,パセリ トマト缶詰(ホール) にんにく,キャベツ きゅうり,レモン	642	28.1
19	木	**１・２年生遠足** 旬の食材 （新ごぼう）	しんごぼうととりにくのごはん みそしる ししゃものからあげ ごまあえ	○	精白米,精麦,サラダ油 上白糖,白いりごま じゃがいも,でんぷん 揚げ油,白すりごま	★牛乳(飲用),鶏肉モモ 油揚げ,白みそ,赤みそ かつお厚削り節 ししゃも	ごぼう,にんじん,玉葱 しょうが,キャベツ こまつな,もやし	670	27.5
20	金		きなごまトースト ポトフ かいそうサラダ	○	★無塩食パン,★有塩バター 上白糖,白すりごま サラダ油,じゃがいも,ごま油	★牛乳(飲用),きな粉(大豆) 豚肩肉,フランクフルト ひよこまめ(乾) 海藻ミックス	玉葱,にんじん,キャベツ セロリー,きゅうり	639	22.7
23	月		ごはん みそしる にくじゃが だいずとじゃこのあまからあげ	○	精白米,精麦,じゃがいも 糸こんにゃく,サラダ油 上白糖,でんぷん,揚げ油 三温糖,白いりごま	★牛乳(飲用),生わかめ 絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ かつお厚削り節,豚肩肉 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ	ねぎ,えのきたけ,玉葱 にんじん,さやいんげん	737	30.1
24	火		くろさとうコッペパン しろいんげんとやさいのスープ プレーンオムレツ マセドアンサラダ	○	★黒砂糖コッペ,サラダ油 じゃがいも,上白糖	★牛乳(飲用) 白いんげん豆(乾) ベーコン,鶏肉 ★たまご,★牛乳(調理用)	にんじん,玉葱,キャベツ きゅうり,ホールコーン(冷凍)	645	26.7
25	水	松村さんの大根	ごはん てづくりふりかけ とんじる さけのしおやき・ きゃべつのこうみだれ	○	精白米,精麦,白いりごま 上白糖,じゃがいも こんにゃく,サラダ油	★牛乳(飲用) ちりめんじゃこ おかか削り,刻み昆布 豚肩肉,木綿豆腐,油揚げ 白みそ,赤みそ かつお厚削り節,生鮭	ごぼう,だいこん,にんじん ねぎ,しょうが キャベツ,きゅうり	673	36.3
26	木		ツナカレーピラフ ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	○	精白米,精麦 ★有塩バター サラダ油,上白糖	★牛乳(飲用),ツナ水煮 青大豆(国産、乾) 大豆(国産、乾) ★プレーンヨーグルト	玉葱,にんじん,ピーマン マッシュルーム(水煮) ホールコーン(冷凍),きゅうり キャベツ,にんにく,みかん缶 ★黄桃缶(ダイス),★パイン缶	597	19.6
27	金		むえんまるパン クリームコーンスープ しろみざかなのこうそうパンこやき アスパラサラダ	○	★無塩丸パン,サラダ油 ★有塩バター,薄力粉 オリーブ油,パン粉(乾燥) ごま油,上白糖	★牛乳(飲用),ベーコン ★牛乳(調理用),メルルーサ	玉葱,にんじん クリームコーン缶詰 ホールコーン(冷凍）,にんにく キャベツ,きゅうり グリーンアスパラ	610	27.2
30	月	６年生修学旅行 いってらっしゃい （栃木県の料理★）	ごはん ★かんぴょうのたまごとじじる ぶたにくのごまみそやき ごまじゃこあえ	○	精白米,精麦,でんぷん サラダ油,上白糖 白すりごま,白いりごま 練りごま白	★牛乳(飲用),絹ごし豆腐 ★たまご,かつお厚削り節 豚肩ロース,赤みそ ちりめんじゃこ	にんじん,えのきたけ かんぴょう(乾),こまつな しょうが,にんにく,ねぎ キャベツ,もやし	675	28.8
31	火	**6年生修学旅行**	マーボーどん チンゲンサイのスープ こだますいか	○	精白米,精麦,サラダ油 上白糖,ごま油,でんぷん 普通はるさめ(乾) 白いりごま	★牛乳(飲用),木綿豆腐 豚ひき肉,赤みそ,豚肩肉	しょうが,にんにく,ねぎ たけのこ(水煮),干し椎茸,にら にんじん,チンゲンツァイ ★小玉すいか	653	24.6

※都合により献立を変更することがあります。
※食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物は除く）
※ドレッシングやマヨネーズは別配缶になります。
※栄養価は中学年（３・４年生）１倍、低学年は０.９倍、高学年は1.1倍になります。（牛乳、果物は除く）

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
月平均	655	26.8
学校給食摂取基準	650	26.0