

5月 給食予定献立表

令和5年度

清瀬市立清瀬第三小学校

日	献立名	飲用牛乳	材料(飲用牛乳以外を記載しています。)			エネルギーたんぱく質食塩相当量	備考	
			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 体の調子を整える			
1月	ごまご飯	○		米,白いりごま		627 kcal	●2日 ちまき 5月5日のこどもの日にちなんで献立です。竹の皮で具を混ぜたもち米を包んで蒸します。※本来のちまきはもち米のみで作ります。	
	沢煮わん		豚肉,	油,じゃがいも,糸こんにゃく	ごぼう,にんじん,たけのこ,ねぎ,干しいたけ	30.0 g		
	さばの文化干し		さば文化干し					2.1 g
	おひたし		糸削り	上白糖	キャベツ,もやし,こまつな			
2火	中華ちまき	○	豚肉	もち米,麦,油,上白糖	にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,ホールコーン,こまつな	611 kcal		
	ワンタンスープ		豚肉	ウエーブワンタン,油,ごま油	もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	20.6 g		
	フルーツポンチ			上白糖	黄桃缶,パイナップル缶,みかん缶	1.4 g		
8月	ごまご飯	○		米,白いりごま		678 kcal	《旬》石垣島パイナップル 	
	みそ汁		生わかめ,とうふ,油揚げ,白みそ,赤みそ,		だいこん,ねぎ	24.6 g		
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,三温糖	たまねぎ,にんじん,さいいんげん	1.7 g		
	石垣島パイナップル				パイナップル			
9火	手作りピザ	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ	強力粉,上白糖,バター,油	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	658 kcal	●9日 手作りピザ 給食室で粉からピザ生地を作ります!焼きたてピザを教室にお届けです	
	クリームシチュー		白いんげん豆,鶏肉,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,薄力粉,バター	にんじん,かぶ,たまねぎ,グリーンアスパラ	24.8 g		
	カラマンダリン				カラマンダリン	2.2 g		
10水	山菜おこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,上白糖,白いりごま	ぜんまい,わらび,にんじん,干しいたけ,たけのこ	604 kcal	《旬》カラマンダリン 温州みかん×キングマンダリン	
	なめこ汁		とうふ,白みそ,赤みそ,		だいこん,ねぎ,なめこ	26.3 g		
	きびなご揚げ		きびなご	でんぱん,薄力粉,油		2.1 g		
	ごまあえ			白すりごま,練りごま白,三温糖	ほうれんそう,もやし			
11木	カレーうどん	○	豚肉,	冷凍うどん,油,でんぱん	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな	600 kcal	《旬》山菜 ぜんまい, わらび 	
	ごまじゃこあえ		ちりめんじゃこ	白いりごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ	25.9 g		
	よもぎ団子		きな粉	上新粉,白玉粉,上白糖	よもぎ粉	1.9 g		
12金	ご飯	○		米,麦		649 kcal	《旬》よもぎ 	
	春雨スープ		豚肉,うずら卵	油,普通はるさめ,ごま油	にんじん,たけのこ,きくらげ,しょうが,ねぎ,ほうれんそう	28.7 g		
	魚の韓国風焼き		さわら	白いりごま,ごま油	にんにく,ねぎ	2.0 g		
	ナムル			白いりごま,油,ごま油	こまつな,きゅうり,もやし,にんにく	《旬》新ごぼう 		
15月	きなこ揚げパン	○	きな粉	米粉パン,油,上白糖		624 kcal	●16日 湯葉(ゆば) 翌日から6年生が日光へ修学旅行へ出発します。いってらっしゃいの意味を込め、日光で有名な湯葉を使った料理にしました!	
	ポトフ		豚肉,フランクフルト	油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー	28.8 g		
	ビーンズサラダ		青大豆,大豆	油,ごま油	きゅうり,キャベツ,たまねぎ	2.4 g		
16火	新ごぼうご飯	○	豚ひき肉,油揚げ	米,麦,油,上白糖,白いりごま	ごぼう,にんじん	614 kcal	《旬》メロン 	
	湯葉入りみそ汁		湯葉,とうふ,生わかめ,白みそ,赤みそ,		にんじん,ねぎ	32.1 g		
	いかの照り焼き		いか	上白糖,油	しょうが	2.3 g		
	アーモンドあえ			上白糖,アーモンド	ほうれんそう,キャベツ,もやし			
17水	ガーリックライス	○		米,麦,バター,油	にんにく,ホールコーン,パセリ	689 kcal	《旬》新じゃがいも 春から初夏にかけてとれるじゃがいもです。皮がうすいのが特徴です。小さい新じゃがいもをそのまま素揚げして、塩で味付けします。	
	ミネストラスープ		レンズまめ,豚肉,ベーコン	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶	32.5 g		
	魚のチーズ焼き		生鮭,赤みそ,ピザチーズ	ノンエッグマヨネーズ		2.1 g		
	メロン				メロン			
18木	ご飯	○		米,麦		687 kcal	《旬》かつお 	
	にらたま汁		鶏肉,たまご,とうふ,	でんぱん,ごま油	にら,ねぎ	29.0 g		
	豚肉のごまみそ焼き		豚肉,赤みそ	油,上白糖,白すりごま,練りごま白	しょうが,にんにく,ねぎ	1.9 g		
	ひじきあえ		ひじき	上白糖,油,ごま油	にんじん,ほうれんそう,もやし,たまねぎ			
19金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油,上白糖,でんぱん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干しいたけ,にんじん	634 kcal	~清瀬市産食材~	
	新じゃがのまるごと揚げ			新じゃが,油		23.4 g		
	二色野菜の香り漬け			上白糖,ごま油	きゅうり,だいこん	2.3 g		
22月	ご飯	○		米,麦		633 kcal	・ほうれんそう(松村農園さんより) ・だいこん(松村農園さん 岩田農園さんより)	
	のりの佃煮		きざみのり	上白糖		28.2 g		
	豚汁		豚肉,とうふ,白みそ,赤みそ,	じゃがいも,こんにゃく,油	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが	2.2 g		
	焼きししゃも		ししゃも	油				
23火	和風あえ		ツナ,ひじき	油,三温糖,白すりごま	キャベツ,きゅうり,もやし,たまねぎ			
	黒砂糖パン			黒砂糖パン		620 kcal		
	ひよこ豆のごまスープ	豚肉,ひよこめ	ごま油,白すりごま	にんじん,たまねぎ,キャベツ,かぶ,かぶ葉	27.6 g			
	タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト	油	しょうが,にんにく,レモン	2.4 g			
ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも,油	たまねぎ,パセリ粉					
24水	ご飯	○		米,麦		643 kcal	《旬》そらまめ 1年生のみなさんにさやむきを行ってもらいます!	
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,	じゃがいも	にんじん,たまねぎ	30.2 g		
	かつおの甘辛揚げ		かつお,あおりのり	でんぱん,油,上白糖,白いりごま	しょうが	2.0 g		
	かぶのレモン風味			三温糖	かぶ,かぶ葉,キャベツ,しょうが,レモン			
25木	親子丼	○	鶏肉,たまご	米,麦,上白糖	たまねぎ,にんじん,さいいんげん	636 kcal		
	けんちん汁		とうふ,	こんにゃく,じゃがいも,油,ごま油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	28.7 g		
	ゆでそらまめ				そらまめ	1.9 g		
26金	スパゲティパスカトーレ	○	むきえび,いか,あさり	スパゲティ,オリーブ油	たかのつめ,にんにく,たまねぎ,トマト缶,トマトピューレ,トマトペースト	629 kcal	●26日 オレンジチーズケーキ ヨーグルト, クリームチーズ, マーメレードジャムを使って給食室で手作りします!新献立です。お楽しみに!	
	ポテトサラダ		ロースハム	じゃがいも,上白糖,ノンエッグマヨネーズ	にんじん,きゅうり,たまねぎ	26.5 g		
	オレンジチーズケーキ		ヨーグルト,クリームチーズ,たまご,生クリーム	グラニュー糖,マーメレードジャム,薄力粉		2.1 g		
29月	マーボー丼	○	とうふ,豚ひき肉,赤みそ	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぱん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,干しいたけ,にら	666 kcal	《旬》小玉すいか 	
	ゆで野菜ごまだれかけ			練りごま白,白すりごま,ごま油,三温糖	きくらげ,もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり,にんにく,ねぎ	23.7 g		
	りんごかん		粉寒天	上白糖	りんごジュース,りんご	1.8 g		
30火	ご飯	○		米,麦		600 kcal		
	かきたま汁		とうふ,たまご	でんぱん	にんじん,たまねぎ,万能ねぎ,えのきたけ	28.5 g		
	いわしの生姜煮		いわし,昆布	三温糖	しょうが	2.1 g		
	わかめあえ		生わかめ	三温糖,ごま油,白すりごま	きゅうり,もやし			
31水	ごまきな粉トースト	○	きな粉,調製豆乳	無塩食パン,上白糖,白すりごま		636 kcal	《旬》小玉すいか 	
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉	油,じゃがいも,バター,薄力粉	セロリー,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,トマトピューレ	23.2 g		
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖,油,ごま油	キャベツ,きゅうり	1.7 g		
	小玉すいか				小玉すいか			

※献立は天候、食材料の納品状況等により、変更になることがあります。※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。