

5月給食予定献立表

令和6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水	カレーうどん	○	豚肉	冷凍うどん,油,でんぷん	玉葱,にんじん,ねぎ	629 kcal	●八十八夜 抹茶を使ったデザートを作ります。 
	磯あえ		きざみのり		キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,にんじん,ホールコーン	22.4 g	
	抹茶蒸しパン		たまご,大豆,生クリーム	薄力粉,三温糖,油,甘納豆		1.7 g	
2木	中華ちまき	○	豚肉	もち米,麦,油,上白糖,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,干し椎茸,ねぎ,こまつな	585 kcal	●こどもの日 連休中の子どもの日 にちなみ、竹の皮にもち米を包んで蒸した「ちまき」を作ります！ 
	ワンタンスープ		豚肉	ウェーブワンタン,油,ごま油	もやし,にんじん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	20.0 g	
	フルーツポンチ			上白糖	黄桃缶,パイナップル,みかん缶	1.7 g	
7火	ハヤシライス	○	豚肉,生クリーム	米,麦,油,薄力粉,バター	しょうが,にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,トマトペースト	641 kcal	
	グリーンサラダ			油,上白糖	キャベツ,ほうれんそう,グリーンアスパラ,玉葱	19.7 g	
	キャロットかん		粉寒天	上白糖	にんじん,みかん果汁	1.9 g	
8水	ご飯	○		米,麦		578 kcal	《旬》アスパラ 
	鯖の韓国風焼き		さわら	白いりごま,ごま油	にんにく,ねぎ	27.9 g	
	春雨スープ		豚肉,たまご	はるさめ	にんじん,たけのこ水煮,えのきたけ,しょうが,ねぎ,チンゲンツァイ	2.0 g	
	ナムル			油,ごま油,白いりごま	こまつな,もやし,にんにく		
9木	きなこ揚げパン	○	きな粉	米粉パン,油,上白糖		597 kcal	
	ポトフ		豚肉,フランクフルト	油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー	28.9 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,玉葱	2.4 g	
10金	グリーンピースご飯	○		米,麦	グリーンピース	602 kcal	《旬》グリーンピース ●グリーンピースごはん生のグリーンピースが食べられるのは、旬である今の季節だけ！そよかぜ学級のみなさんに、さやむきをしてもらう予定です☺ 
	さばの文化干し		さば文化干し			31.4 g	
	かきたま汁		絹ごし豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,万能ねぎ	2.3 g	
	和風あえ		ツナ,生わかめ		キャベツ,きゅうり,もやし		
13月	ご飯	○		米,麦		585 kcal	《旬》メロン 
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも,糸こんにゃく,油,三温糖	玉葱,にんじん,さやえんどう,しょうが	21.7 g	
	豆腐とわかめのみそ汁		生わかめ,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		ねぎ	1.7 g	
	メロン				メロン		
14火	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,でんぷん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ水煮,干し椎茸,にんじん	587 kcal	《旬》新じゃがいも ～清瀬市産食材～ ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより） 
	新じゃがのまるごと揚げ			新じゃが,油		22.6 g	
	華風漬け			三温糖,ごま油,白いりごま	きゅうり,だいこん	2.3 g	
15水	ご飯	○		米,麦		586 kcal	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより） 
	鮭の照り焼き		生鮭	油,上白糖,でんぷん	しょうが	31.7 g	
	豚汁		豚肉,油揚げ,木綿豆腐,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	2.0 g	
	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,玉葱		
16木	ツナカレーピラフ	○	ツナ	米,麦,バター,油	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	583 kcal	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより） 
	野菜スープ		豚肉,ベーコン	油	玉葱,キャベツ,にんじん,かぶ,かぶ葉,セロリー	22.1 g	
	じゃがいものチーズ焼き		ピザチーズ	じゃがいも	パセリ粉	2.3 g	
17金	新ごぼうご飯	○	豚ひき肉	米,麦,油,三温糖,白いりごま	ごぼう,にんじん	579 kcal	《旬》新ごぼう ●毎月19日は 食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です☺ （今月は17日です） 《旬》そば ●そばのさやむき1年生にそばのさやむきをしてもらう予定です。そばのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむいてもらいます！ 
	焼きししゃも		ししゃも	油		29.0 g	
	大根の味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,だいこん葉	2.2 g	
	ほうれん草のおかかあえ		糸削り	上白糖	キャベツ,ほうれんそう,もやし		
20月	親子丼	○	鶏肉,たまご	米,麦,上白糖	玉葱,にんじん,さやいんげん	605 kcal	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより） 
	けんちん汁		木綿豆腐	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	28.5 g	
	ゆでそば				そば	1.9 g	
21火	ご飯	○		米,麦		635 kcal	《旬》そば ●そばのさやむき1年生にそばのさやむきをしてもらう予定です。そばのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむいてもらいます！ 
	さかなのフライ		メルルーサ	薄力粉,生パン粉,パン粉,油,上白糖		29.4 g	
	にらたま汁		鶏肉,木綿豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,玉葱,にら	2.0 g	
22水	ごまあえ	○		白すりごま,練りごま,三温糖	ほうれんそう,もやし		《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより） 
	アーモンドトースト			食パン,バター,はちみつ,アーモンド粉末,アーモンドスライス		635 kcal	
	チリコンカン		金時豆,豚ひき肉,ベーコン	油,じゃがいも,バター,薄力粉	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,トマトピューレ	21.8 g	
23木	コーンサラダ	○		油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	2.4 g	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより）
	ご飯			米,麦		579 kcal	
	にぎすの香味揚げ		にぎす	でんぷん,油	しょうが	21.4 g	
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	キャベツ,こまつな	1.8 g	
24金	五目きんぴら	○	さつま揚げ	糸こんにゃく,ごま油,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん		《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより）
	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉,凍り豆腐	米,麦,油,上白糖,白すりごま	干し椎茸,にんじん,ねぎ	581 kcal	
	田舎汁		油揚げ	じゃがいも,油	だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	24.3 g	
27月	河内晩柑	○			河内晩柑	1.7 g	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより）
	ご飯			米,麦		622 kcal	
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	上白糖	しょうが	25.3 g	
	油揚げとわかめのみそ汁		生わかめ,油揚げ,白みそ,赤みそ		玉葱	1.8 g	
28火	茹野菜ごまだれかけ	○		三温糖,白すりごま,練りごま,ごま油	こまつな,にんじん,キャベツ,もやし		《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより）
	こまっさんのスパゲティ		大豆,豚ひき肉,ピザチーズ	ハーフスパゲティ,油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶,トマトピューレ	688 kcal	
	海藻サラダ		海藻ミックス	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり	25.7 g	
29水	オレンジチーズケーキ	○	プレーンヨーグルト,クリームチーズ,たまご,生クリーム	グラニュー糖,マーマレード,薄力粉		2.2 g	《旬》新じゃがいも ・ほうれんそう ・だいこん （松村さんより） ・だいこん （岩田さんより） ・チンゲンサイ （清水さんより） ・かぶ New!（石井さんより）
	四川豆腐丼		木綿豆腐,豚肉	米,麦,油,上白糖,ごま油,でんぷん	玉葱,にんじん,チンゲンツァイ,干し椎茸,しょうが,にんにく	582 kcal	
	わかめスープ		鶏肉,生わかめ	ごま油,白いりごま	たけのこ水煮,ねぎ,しめじ	23.0 g	
30木	小玉すいか	○			小玉すいか	2.0 g	《旬》小玉すいか
	ご飯			米,麦		599 kcal	
	鯉の甘辛揚げ		かつお	じゃがいも,でんぷん,油,上白糖,白いりごま	しょうが	27.8 g	
	味噌汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		えのきたけ,こまつな,にんじん	1.8 g	
31金	かぶのレモン風味	○		上白糖	かぶ,かぶ葉,キャベツ,レモン		《旬》小玉すいか ●毎月19日は 食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です☺ （今月は17日です） 《旬》そば ●そばのさやむき1年生にそばのさやむきをしてもらう予定です。そばのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむいてもらいます！
	もりのピザ		豆乳,ベーコン,ピザチーズ	強力粉,上白糖,オリーブ油,油	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン	599 kcal	
	シーフードチャウダー		むきえび,いか,ほたて,鶏肉,大豆,生クリーム	油,じゃがいも,バター,コーンスターチ	にんにく,玉葱,にんじん	28.1 g	
	パイナップル	○			パイナップル	2.1 g	《旬》小玉すいか ●毎月19日は 食育の日★ 清瀬市産の食材を使った献立です☺ （今月は17日です） 《旬》そば ●そばのさやむき1年生にそばのさやむきをしてもらう予定です。そばのさやには他の豆にはないあるものが…！よく観察しながらむいてもらいます！

※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。