

5月献立表



清瀬市立芝山小学校
 令和6年4月30日(火)
 校長 寺井 俊敬
 栄養教諭 町田 歩乃香

日	献立名	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		I類+ たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		I類+ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ご飯 さわらの韓国風焼き ナムル 春雨スープ 牛乳	さわら 豚肩肉 うすら卵水煮	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 はるさめ	ごま油 白いりごま サラダ油	小松菜 にんじん チンゲン菜	にんにく ねぎ もやし たけのこ水煮 えのきたけ 生姜	601 kcal 28.6 g 20.9 g 2.0 g	20 月	ご飯 四川豆腐 わかめスープ 小玉すいか 牛乳	木綿豆腐 豚肩肉	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲン菜	玉葱 干椎茸 生姜 にんにく たけのこ水煮 ねぎ えのきたけ 小玉すいか	590 kcal 23.2 g 17.8 g 2.0 g
2 木	★八十八夜・ 開校記念お祝いメニュー★ カレーうどん 磯あえ お茶ケーキ 牛乳	豚肩肉 たまご	きざみのり 牛乳(調理用) 生クリーム 牛乳(飲用)	冷凍うどん でんぷん 薄力粉 上白糖 粉糖	サラダ油 有塩バター	にんじん 小松菜	玉葱 ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホルムン	631 kcal 24.5 g 22.6 g 1.9 g	21 火	ご飯 鮭の照り焼き じゃこあえ 豚汁 牛乳	生鮭 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	ちりめんじゃこ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 白みそ こんにゃく	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん	生姜 キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	593 kcal 31.2 g 18.4 g 1.8 g
7 火	高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 パインかん 牛乳	鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ	粉寒天 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも	サラダ油	にんじん	干椎茸 ねぎ だいこん ごぼう パインジュース	610 kcal 25.5 g 17.8 g 1.7 g	22 水	セサミトースト チリコンカン コーンサラダ 牛乳	金時豆 豚ひき肉	牛乳(飲用)	食パン はちみつ じゃがいも 米粉 上白糖	有塩バター 白すりごま サラダ油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ きゅうり 冷凍ホルムン	597 kcal 21.3 g 24.0 g 2.4 g
8 水	グリーンピースご飯 豚肉の生姜焼き 和風あえ 五目味噌汁 牛乳	豚肩ロース肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 上白糖 じゃがいも		にんじん	グリーンピース 生姜 キャベツ きゅうり もやし えのきたけ だいこん ねぎ	581 kcal 25.9 g 20.2 g 2.0 g	23 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 牛乳	ツナ水煮 青大豆 大豆	アレルギー 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油	にんじん ピーマン	玉葱 きゅうり 冷凍ホルムン キャベツ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	588 kcal 21.6 g 18.9 g 1.5 g
9 木	チキンライス じゃがいものチーズ焼き 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 豚肩肉	生クリーム ピザチーズ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油 有塩バター	にんじん パセリ ほうれん草	玉葱 キャベツ セロリ	590 kcal 20.5 g 21.9 g 2.4 g	24 金	ごまご飯 にぎすの香味揚げ 五目きんぴら じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 牛乳	さつま揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ	にぎす 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 糸こんにゃく 三温糖 じゃがいも	白いりごま 揚げ油 サラダ油	にんじん	生姜 ごぼう 玉葱	604 kcal 25.8 g 17.8 g 1.9 g
10 金	ご飯 さばの文化干し 茹野菜のごまだれかけ にらたま汁 牛乳	さば 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	練りごま 白いりごま	小松菜 にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ	641 kcal 32.8 g 24.1 g 2.4 g	27 月	ガーリックトースト クリームスープ 海藻サラダ 牛乳	白いんげん豆 ベーコン	牛乳(調理用) 生クリーム 海藻ミックス 牛乳(飲用)	食パン じゃがいも 薄力粉	有塩バター サラダ油 ごま油	パセリ粉 にんじん パセリ	にんにく 玉葱 セロリ 冷凍ホルムン キャベツ きゅうり	617 kcal 20.5 g 31.2 g 2.5 g
13 月	新ごぼうご飯 新じゃがのそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	豚ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 新じゃがいも 糸こんにゃく	サラダ油 白いりごま	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉葱 生姜 ねぎ えのきたけ	611 kcal 25.0 g 18.9 g 2.2 g	28 火	ご飯 メルルーサのごまみそ焼き ツナとわかめのあえもの かきたま汁 牛乳	メルルーサ 白みそ ツナ水煮 絹ごし豆腐 たまご	生わかめ 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん	白いりごま 白すりごま	にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり	582 kcal 30.8 g 17.9 g 2.2 g
14 火	スパゲティベスカトーレ コールスローサラダ 冷凍みかん 牛乳	冷凍むきえび いか 冷凍ほたて貝柱	粉チーズ 牛乳(飲用)	スパゲティ 米粉 上白糖	サラダ油	にんじん パセリ粉 ホールトマト	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 冷凍みかん	576 kcal 27.5 g 18.4 g 1.9 g	29 水	ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け 牛乳	豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 新じゃが 三温糖	サラダ油 ごま油 揚げ油	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり だいこん	624 kcal 26.7 g 24.5 g 2.2 g
15 水	ご飯 ししゃもの唐揚げ おかかあえ けんちん汁 牛乳	糸削り 木綿豆腐 油揚げ	ししゃも 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん こんにゃく じゃがいも	揚げ油 ごま油	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	603 kcal 26.6 g 19.2 g 1.7 g	30 木	ご飯 かつおとじゃがいもの甘辛揚げ かぶのレモン風味 ほうれん草とえのきの味噌汁 牛乳	かつお 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 上白糖	揚げ油	かぶ(葉) ほうれん草 にんじん	生姜 かぶ レモン汁 えのきたけ	594 kcal 28.6 g 16.0 g 1.8 g
16 木	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルトかん 牛乳	豚肩肉	生クリーム 粉寒天 牛乳(調理用) アレルギー 牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 米粉 上白糖	サラダ油 ごま油	にんじん トマトピューレ グリーンパプリカ	生姜 にんにく 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり レモン	629 kcal 19.6 g 19.8 g 1.7 g	31 金	親子丼 小松菜のごまあえ 冷凍みかん 牛乳	鶏もも肉 たまご	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	練りごま 白すりごま	にんじん 小松菜	玉葱 キャベツ セロリ だいこん	594 kcal 26.0 g 17.8 g 1.5 g
17 金	★地産メニュー★ きなこ揚げパン ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳	きなこ 豚肩肉 フランクフルト	牛乳(飲用)	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん ブロッコリー	玉葱 キャベツ セロリ だいこん	586 kcal 22.4 g 26.0 g 2.4 g									



※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。