

5月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年4月30日(水)
校 長 榎並 みな子
栄養士 伊藤 悠

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 木	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 田舎汁 抹茶ゼリー黒蜜かけ	鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも 黒砂糖	サラダ油 白すりごま	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ だいこん ごぼう	657 kcal 26.4 g 22.1 g 1.8 g	19 月	牛乳 ご飯 もうかざめのねぎみそ焼き 沢煮わん ごまじゃこ和え	もうかざめ 白みそ 豚肩肉 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく	練りごま白 サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう だけのこ 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし 玉葱	582 kcal 31.2 g 16.6 g 1.9 g
2 金	牛乳 中華ちまき ワントンスープ フルーツポンチ(サイダー)	豚肩肉 豚肩肉	牛乳(飲用)	もち米 発芽玄米 上白糖 ウェーブワントン サイダー	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな ほうれんそう	だけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ もやし えのきだけ 黄桃缶 パイナップル みかん缶	579 kcal 20.3 g 16.4 g 1.7 g	20 火	牛乳 親子丼 けんちん汁 茹空豆	鶏肉モモ たまご 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん ごぼう ねぎ そらまめ	612 kcal 26.7 g 18.6 g 1.9 g
7 水	牛乳 ツナカレーピラフ 白いんげんと野菜のスープ じゃがいものチーズ焼き	ツナ水煮 白いんげん豆 豚肩肉	牛乳 ビザチーズ	精白米 発芽玄米 じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん ピーマン かぶ(葉) パセリ粉	玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン(冷凍) かぶ キャベツ	571 kcal 22.8 g 19.3 g 2.1 g	21 水	牛乳 ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け	豚ひき肉 大豆 赤みそ	牛乳(飲用)	蒸し中華めん 上白糖 でんぶ 新じゃが 三温糖	サラダ油 ごま油 揚げ油 白いりごま	にんじん	にんにく しょうが ねぎ だけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり だいこん	584 kcal 23.3 g 21.8 g 2.3 g
8 木	牛乳 山菜うどん 茹野菜ごまだれかけ きなこ団子	鶏肉モモ 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉	牛乳(飲用)	うどん 上白糖 上新粉 白玉粉	白いりごま 練りごま白	にんじん ほうれんそう	ふぎ(水煮) 生ぜんまい(ゆで) わらび(ゆで) ねぎ キャベツ もやし	576 kcal 24.6 g 17.8 g 1.7 g	22 木	牛乳 コーンピラフ さわらのパン粉焼き ミネストローネ グリーンサラダ(ドレッシング)	さわら ベーコン 大豆	牛乳(飲用) 粉チーズ	精白米 発芽玄米 パン粉(乾燥) じゃがいも 上白糖	有塩バター オリーブ油 サラダ油	パセリ パセリ粉 にんじん トマト缶詰(ホール) ほうれんそう	ホールコーン(冷凍) 玉葱 セロリー キャベツ きゅうり もやし	614 kcal 28.5 g 22.5 g 2.3 g
9 金	牛乳 ご飯 さばの文化干し 味噌汁(野菜) 磯あえ	さば文化干 油揚げ 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米		にんじん こまつな	だいこん ねぎ キャベツ えのきだけ しめじ ホールコーン(冷凍)	597 kcal 29.8 g 20.4 g 2.2 g	23 金	牛乳 ご飯 のりの佃煮 じゃが芋のそぼろ煮 かきたま汁	豚ひき肉 絹ごし豆腐 たまご かつおぶし	牛乳(飲用) きざみのり	精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 でんぶ	サラダ油	にんじん ほうれんそう	玉葱 グリーンピース(冷凍) しょうが ねぎ	600 kcal 25.4 g 16.0 g 2.0 g
12 月	牛乳 四川豆腐丼 わかめスープ メロン	木綿豆腐 豚肩肉 鶏肉モモ	牛乳(飲用) 生わかめ	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぶ	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん チンゲンツアイ	玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく だけのこ(水煮) えのきだけ ねぎ メロン	573 kcal 22.9 g 17.9 g 1.9 g	26 月	牛乳 わかめご飯 ししゃものごま揚げ むらくも汁 野菜とツナのあえもの	鶏肉モモ たまご ツナレトルト	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ししゃも	精白米 発芽玄米 薄力粉 でんぶ	白いりごま 黒いりごま 揚げ油 ごま油	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし	614 kcal 26.1 g 22.7 g 2.2 g
13 火	牛乳 新ごぼうご飯 きびなご揚げ 味噌汁(じゃが玉葱) ごまあえ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) きびなご	精白米 発芽玄米 三温糖 でんぶ 薄力粉 じゃがいも	サラダ油 白いりごま 揚げ油 白すりごま 練りごま白	にんじん ほうれんそう	ごぼう 玉葱 もやし	588 kcal 26.1 g 18.3 g 2.0 g	27 火	牛乳 豚キムチ丼 ちんげん菜のスープ 美生柑	豚肩肉 木綿豆腐	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん にら チンゲンツアイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ漬け 玉葱 キャベツ しめじ 美生柑	566 kcal 23.8 g 18.1 g 2.0 g
14 水	牛乳 スパゲティベスカトーレ ビーンズサラダ(大豆) マーマレードケーキ	冷凍むきえび いか短冊 大豆 青大豆 たまご	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト クリームチーズ 生クリーム	ハーフスパゲティ 上白糖 グラニュー糖 マーマレード 薄力粉	オリーブ油 サラダ油 ごま油	たかのつめ トマト缶詰(ホール) トマトピューレ トマトペースト にんじん	にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ	605 kcal 27.5 g 24.7 g 2.0 g	28 水	牛乳 小松菜ピスキュイパン ポトフ ひじきサラダ	たまご 豚肩肉 フランクフルト	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 干ひじき	丸パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも	有塩バター サラダ油 白すりごま	こまつな にんじん	玉葱 キャベツ セロリー だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍)	622 kcal 23.2 g 26.1 g 2.4 g
15 木	牛乳 チキンカツバーガー ガルバンゾースープ サワーかん	鶏肉モモ ひよこまめ(乾) 豚肩肉	牛乳(飲用) 粉寒天 乳酸菌飲料(殺菌)	胚芽丸パン 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 上白糖	揚げ油 サラダ油	かぶ(葉) にんじん	キャベツ かぶ 玉葱 ホールコーン(冷凍)	674 kcal 27.6 g 24.9 g 2.5 g	29 木	牛乳 ご飯 味噌汁 鰹の甘辛揚げ かぶのレモン風味	油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぶ 上白糖	揚げ油 白いりごま	こまつな にんじん かぶ(葉)	えのきだけ しょうが かぶ キャベツ レモン(果汁、生)	605 kcal 27.7 g 17.0 g 1.8 g
16 金	牛乳 チャーハン 中華スープ フルーツヨーグルトがけ	焼き豚 冷凍むきえび たまご 鶏肉モモ 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) さくらえび プレーンヨーグルト	精白米 発芽玄米 でんぶ	サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン チンゲンツアイ	ねぎ だけのこ(水煮) 干し椎茸 みかん缶 黄桃缶 パイナップル	553 kcal 24.0 g 16.8 g 2.1 g	30 金	牛乳 シーフードカレーライス 海藻サラダ パイナップル	冷凍むきえび いか短冊	牛乳(飲用) かいそうミックス	精白米 発芽玄米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 有塩バター ごま油	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり パイナップル	601 kcal 20.7 g 15.5 g 2.3 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。