

5月 献立表

令和元年度
西東京市立中原小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 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 | エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維総量 | |
|----|----|--|------------|---------------------------------------|--|--|--|--|
| 7 | 火 | ご飯 チャーハン 海そうサラダ 果物(デコポン) | ○ | 豚肉、生揚げ、米みそ、八丁みそ、海藻ミックス、★牛乳 | 精白米、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油 | しょうが、干し椎茸、きくらげ(乾)、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、ねぎ、にんにく、ブロッコリー、もやし、きゅうり、ホールコーン、★デコポン | 552 kcal 22.4 g 19.7 g 3.5 g | |
| 8 | 水 | こぎつねごはん 肉じゃが チップスサラダ | ○ | 油揚げ、鶏肉、豚肉、★牛乳 | 精白米、きび砂糖、じゃがいも、こんにゃく、さつまいも、米ぬか油 | しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、れんこん、キャベツ、ブロッコリー、もやし | 599 kcal 20.4 g 18.4 g 14.2 g | |
| 9 | 木 | グリーンピースごはん とりの照り焼き ポテトサラダ みそ汁 | ○ | だし昆布、鶏肉、生わかめ、米みそ、★牛乳 | 精白米、米ぬか油、じゃがいも、エッグフリーマズ、きび砂糖 | グリーンピース、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱、だいこん、キャベツ、こまつな | 549 kcal 21.4 g 19.1 g 3.0 g | |
| 10 | 金 | スパゲティナポリタン レンズ豆のスープ 抹茶のケーキ | ○ | 豚肉、ベーコン、レンズまめ(乾)、鶏肉、豆乳、★たまご、ゆで小豆、★牛乳 | スパゲティ、米ぬか油、きび砂糖、じゃがいも、ブレミックス粉(乳不使用)、なたね油 | にんじん、玉葱、青ピーマン、にんにく、キャベツ、セロリー | 638 kcal 24.1 g 26.2 g 4.6 g | |
| 13 | 月 | ご飯 かつおのからあげごま酢あえ 燻香あえ 田舎汁 | ○ | かつお、焼きのり、おかか削り節、鶏肉、生揚げ、米みそ、★牛乳 | 精白米、小麦粉、かたくり粉、★ごま油、米ぬか油、きび砂糖、★白ごま、じゃがいも、こんにゃく | しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、せり、だいこん、ごぼう、万能ねぎ | 603 kcal 29.8 g 19.0 g 3.8 g | |
| 14 | 火 | あんかけ焼きそば 茎わかめの中華あえ 白玉フルーツポンチ | ○ | あさり、豚肉、だし昆布、くきわかめ、★牛乳 | 蒸し中華めん(卵不使用)、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、★ごま油、冷凍白玉、水あめ | しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、こまつな、ねぎ、キャベツ、★パイン缶、みかん缶、★黄桃缶 | 648 kcal 21.7 g 17.0 g 5.1 g | |
| 15 | 水 | ゆかりご飯 とり肉とじゃが芋のあげ煮 みそ汁 | ○ | 鶏肉、凍り豆腐、米みそ、★牛乳 | 精白米、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油、こんにゃく、きび砂糖 | ゆかり粉、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな | 638 kcal 20.9 g 23.5 g 14.1 g | |
| 16 | 木 | 山菜おこわ とうふとチンゲンサイのスープ いかのさらさら揚げ オレンジゼリー | ○ | 鶏肉、油揚げ、生揚げ、豚肉、だし昆布、いか、粉寒天、★牛乳 | 精白米、もち米、米ぬか油、きび砂糖、★ごま油、かたくり粉、小麦粉 | 干し椎茸、わらび(水煮)、ぜんまい(水煮)、たけのこ(水煮)、えのきたけ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、かぶ、ねぎ、しょうが、みかんジュース | 577 kcal 25.0 g 18.7 g 2.2 g | |
| 17 | 金 | ナンごぼうピザ にんじんサラダ 豆乳コーンチャウダー | ○ | 豚肉、★チーズ、★ツナ、鶏肉、あさり、豆乳、★牛乳 | ナン、オリーブ油、きび砂糖、じゃがいも、小麦粉、米ぬか油 | 玉葱、ごぼう、にんじん、きゅうり、にんにく、レモン果汁、クリームコーン缶、ホールコーン、セロリー、グリーンピース(冷凍) | 607 kcal 26.3 g 24.8 g 4.6 g | |
| 20 | 月 | タコチャーハン ポテトとアスパラのソテー レタスと卵のスープ | ○ | 鶏肉、たこ、おかか削り節、ベーコン、★たまご、豚肉、だし昆布、★牛乳 | 精白米、精麦、米ぬか油、オリーブ油、じゃがいも | にんにく、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、ねぎ、アスパラガス、玉葱、レタス、だいこん、ぶなしめじ | 550 kcal 23.1 g 20.5 g 2.8 g | |
| 21 | 火 | ガーリックトースト 豆とパスタのトマトシチュー 新ごぼうのサラダ | ○ | 鶏肉、ミックスビーンズ水煮、★牛乳 | ツツアツパン、LTツツアツパン(乳不使用)、じゃがいも、きび砂糖、米ぬか油、小麦粉、★マカロニ、★白ごま | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン、ホールトマト缶、トマト、ごぼう、ホールコーン、きゅうり | 608 kcal 20.3 g 28.7 g 5.1 g | |
| 22 | 水 | ハッシュドポーク グリーン サラダ 果物(メロン) | ○ | 豚肉、★牛乳 | 精白米、★有塩バター、米ぬか油、小麦粉、きび砂糖 | 玉葱、にんじん、にんにく、ぶなしめじ、ごぼう、マッシュルーム(水煮)、ホールトマト缶、セロリー、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、アスパラガス、きゅうり、★メロン | 569 kcal 19.6 g 19.9 g 3.3 g | |
| 23 | 木 | ぶたキムチどんぶり 小松菜とひじきの梅ナムル 具だくさんみそ汁 果物(カラマンダリンオレンジ) | ○ シヨリアン | 豚肉、米みそ、めひじき、生揚げ、★シヨリアン | 精白米、精麦、米ぬか油、★ごま油、きび砂糖、★白ごま | しょうが、玉葱、ねぎ、ブロッコリー、もやし、白菜キムチ(7日冷蔵)、にんにく、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、★練り梅、だいこん、キャベツ、ぶなしめじ、★カラマンダリンオレンジ | 573 kcal 24.9 g 14.1 g 5.2 g | |
| 24 | 金 | トマトライスのホワイトソースかけ コールスローサラダ 紅白ゼリー | ○ | 鶏肉、豆乳、★乳酸菌飲料、★牛乳 | 精白米、A-1ツツアツパン(乳不使用)、オリーブ油、米ぬか油、小麦粉、きび砂糖、上白糖 | 玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ズッキーニ、クリームコーン缶、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、★クランベリージュース、みかんジュース | 556 kcal 17.6 g 18.7 g 3.7 g | |
| 27 | 月 | 振替休業日 | | | | | | |
| 28 | 火 | フィッシュバーガー ABCスープ 冷凍みかん | ○ | もうかさめ、★たまご、鶏肉、★牛乳 | ★パンズパン、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、きび砂糖、米ぬか油、マカロニ | 玉葱、キャベツ、にんじん、セロリー、ねぎ、こまつな、冷凍みかん | 633 kcal 28.8 g 20.0 g 4.6 g | |
| 29 | 水 | たいめし とり肉のレモンじょうゆかけ 即席づけ いもたき | ○ | だし昆布、まだい、油揚げ、鶏肉、煮干し、★はんぺん(卵・山芋使用)、★牛乳 | 精白米、きび砂糖、かたくり粉、米ぬか油、さといも、こんにゃく | レモン果汁、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、ごぼう、ねぎ、生しいたけ、こまつな | 592 kcal 27.4 g 20.7 g 9.4 g | |
| 30 | 木 | わかめうどん ゆで野菜とツナのレモンふうみ 大学芋 | ○ | 鶏肉、生わかめ、かまぼこ(乳卵不使用)、煮干し、★ツナ、★牛乳 | 冷凍うどん、米ぬか油、きび砂糖、さつまいも、水あめ | にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こまつな、きゅうり、レモン果汁、玉葱 | 560 kcal 18.6 g 22.2 g 3.9 g | |
| 31 | 金 | ご飯 ぶた肉と季節野菜のみそ炒め えび団子のスープ | ○ | 豚肉、米みそ、★えび、鶏肉、★牛乳 | 精白米、米ぬか油、きび砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油 | しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、にんじん、ズッキーニ、干し椎茸、エリンギ、はくさい、ねぎ | 564 kcal 26.1 g 17.9 g 3.4 g | |

◎仕入れの都合等により、献立が変更になる場合があります。
 ◎★の食品は、今月のアレルギー除去食対応食品です。
 ◎『アレルギー対応献立表』をやり取りしていないお子さんには、除去食を出していません。献立の中に食べられない食材がある場合は、担任又は栄養士までご連絡ください。

今月の給食目標

上手な手洗い 食事の前に



| 5月の地場・産直農産物(予定) | |
|----------------------------|--------|
| 【農産物】 | 【生産者名】 |
| レタス、ズッキーニ、大根、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ | 都築 勲さん |
| 小松菜、大根、かぶ、キャベツ | 田倉農園 |
| 西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」 | |