

5がつこんだてひょう



西東京市立谷戸小学校
校長　山縣　弘典

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
1 金	中華おこわ		♥ 豚肉	米 もち米 油 三温糖 ごま油	しいたけ たけのこ にんじん	601 kcal
	さば文化干し	○	さば文化干し			29.8 g
	即席漬け				キャベツ きゅうり	21.0 g
	ワンタンスープ		鶏肉 かまぼこ	でんぷん ★ワンタン ごま油	しょうが こまつな にんじん はくさい ねぎ	
7 木	**2年生　そらまめのさやとり**					
	あんかけ焼きそば		♥ 豚肉 ほたて	★中華麺 油 でんぷん	しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい しいたけ ★もやし こまつな	695 kcal
	ポテトと豆の春巻き	○	大豆 ツナ	★春巻きの皮 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ピーマン	31.2 g
	そらまめ				そらまめ	19.1 g
8 金	ゆかりごはん			米	ゆかり	550 kcal
	魚の味噌マヨ焼き	○	鮭 白みそ	油	玉ねぎ えのきたけ しいたけ	27.0 g
	大根ときゅうりの和え物			三温糖 ごま油	だいこん きゅうり	15.0 g
	吉野汁		鶏肉 豆腐 なると	でんぷん	にんじん たけのこ ねぎ こまつな	
11 月	豚キムチ丼		♥ 豚肉	米 麦 油 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが はくさいキムチ にんじん 玉ねぎ たけのこ ★もやし	640 kcal
	大学芋	○		さつまいも 油 三温糖 はちみつ ごま		20.5 g
	白菜中華スープ		鶏肉 豆腐	ごま油	にんじん はくさい ねぎ しいたけ	18.8 g
12 火	ごはん			米		595 kcal
	生揚げと豚肉のうま煮	○	生揚げ ♥ 豚肉	油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが ねぎ 玉ねぎ はくさい しいたけ にんじん	24.7 g
	茎わかめのナムル		くきわかめ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんにく	21.1 g
13 水	春野菜のガーリックスパゲッティ		♥ 豚肉 ♥ ベーコン ほたて	★スパゲティ オリーブ油	にんにく キャベツ こまつな たけのこ エリンギ マッシュルーム	585 kcal
	バジルポテト	○		じゃがいも オリーブ油	にんにく	28.3 g
	ABCスープ		♥ 豚肉 ひよこまめ	油 ★マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ	16.8 g
14 木	わかめごはん		炊き込みわかめ	米		626 kcal
	初鰹の揚げ煮	○	かつお	でんぷん 油 三温糖	しょうが	27.3 g
	和風サラダ			油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり だいこん	19.0 g
	さつま汁		鶏肉 豆腐 白みそ	さつまいも 油	だいこん にんじん ねぎ こまつな	
15 金	ツナドッグ		ツナ	★コッペパン	玉ねぎ きゅうり	615 kcal
	ボルシチ	○	♥ 豚肉	油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ ビート トマト	27.0 g
	えだまめサラダ			三温糖 油	コーン にんじん キャベツ えだまめ	24.8 g
18 月	大豆ひじきごはん		ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆	米 もち米 油 三温糖	にんじん	601 kcal
	魚の香味焼き	○	さば さば 赤みそ	ごま 油	しょうが にんにく ねぎ	23.3 g
	キャベツとコーンのサラダ			油 三温糖	キャベツ きゅうり コーン	24.2 g
	若竹汁		わかめ	じゃがいも	たけのこ ねぎ えのきたけ	
19 火	ココア揚げパン			★コッペパン 油 ココア 三温糖		585 kcal
	豆腐のスープ煮	○	押し豆腐 鶏肉 ほたて	油 でんぷん	玉ねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	25.6 g
	れんこんサラダ		♥ ベーコン 白みそ	三温糖	れんこん きゅうり	23.3 g
20 水	ごはん			米		620 kcal
	うま塩肉じゃが	○	♥ 豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく 油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	21.5 g
	ひじきとツナのサラダ		ひじき ツナ	三温糖 オリーブ油 ごま油	キャベツ にんじん	16.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
21 木	みそカツ丼		鶏肉 赤みそ	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖		585 kcal
	梅肉和え	○		三温糖	だいこん キャベツ きゅうり にんじん 練り梅	23.5 g
	のっぺい汁			じゃがいも こんにゃく でんぷん	にんじん だいこん しいたけ こまつな	14.8 g
22 金	ごぼうピラフ			米 油 三温糖	玉ねぎ マッシュルーム ★ごぼう にんじん えだまめ	596 kcal
	鶏肉のレモン煮	○	鶏肉	でんぷん 油 三温糖	レモン果汁	21.2 g
	かぶとキャベツのスープ				かぶ かぶの葉 玉ねぎ にんじん キャベツ	21.7 g
25 月	肉うどん		♥ 豚肉 ♥ 豚肉 油揚げ	★うどん 油	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな しいたけ	592 kcal
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆 煮干し	でんぷん さつまいも 油 三温糖		28.6 g
	大根サラダ		のり	ごま油 油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん	22.8 g
26 火	ドライカレーライス		♥ 豚肉	米 油 三温糖 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく	609 kcal
	ハーブチキンサラダ	○	鶏肉	油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	25.0 g
	サイダーゼリー		粉寒天 粉ゼラチン	上白糖	みかん缶	16.4 g
27 水	ハニートースト			★食パン マーガリン グラニュー糖 はちみつ		602 kcal
	白菜団子スープ	○	♥ 豚肉	でんぷん ごま油	しょうが ねぎ はくさい 玉ねぎ にんじん こまつな しいたけ	21.3 g
	満点サラダ		大豆 ひじき	油 三温糖 ごま	キャベツ だいこん にんじん	26.8 g
28 木	ガーリックライス		♥ ベーコン	米 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ にんじん	550 kcal
	魚のコーンソース焼き	○	鮭		クリームコーン ホールコーン 玉ねぎ パセリ	25.3 g
	野菜スープ		♥ 豚肉	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん こまつな	17.5 g
29 金	ビビンバ丼		♥ 豚肉	米 油 三温糖 ごま油 でんぷん	ねぎ しょうが にんにく ★だいずもやし こまつな にんじん	576 kcal
	こんにゃくサラダ	○	わかめ	糸こんにゃく ごま油 三温糖	ホールコーン キャベツ	22.9 g
	トックスープ		鶏肉	トック でんぷん ごま油	にんじん だいこん ねぎ 水菜 しいたけ	13.4 g

※アレルギー食品には★マークを表示しています