



# 5月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	たんぱく質 (g)
1 (水)	牛乳	牛乳				554
	ナポリタン	Feウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	
	パワーアップサラダ	ひじき	米サラダ油 砂糖 ごま	こんにゃく 小松菜 キャベツ にんじん コーン	醤油 酢 塩 こしょう	
2 (木)	牛乳	牛乳				560
	中華風炊き込みごはん	豚肉 さくらえび	米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま でん粉	にんじん 切干大根 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ ほうれんそう	酒 塩 醤油 みりん 塩 けずり節(だし) 酒 醤油 塩	
	こどもの日かきたま汁	とり肉 豆腐 卵 かまぼこ(卵不使用)				
	豆乳プリン		豆乳プリン(卵・乳不使用)			21.7
7 (火)	飲むヨーグルト	アシドミルク				630
	ハッシュドポーク	豚肉	米 米粒麦 薄力粉 米サラダ油 砂糖	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマトジュース	鶏がら(だし) 塩 こしょう パブリカ粉 ワイン 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ トマトピューレ	
	彩りサラダ		米サラダ油 オリーブオイル 砂糖	キャベツ 大根 にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	酢 塩 こしょう	
						18.7
8 (水)	牛乳	牛乳				559
	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン(乳使用) なたね油 砂糖		塩	
	肉団子スープ	とり肉 豚肉 卵	でん粉 ごま油	長ねぎ しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ キャベツ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
						27.4
9 (木)	牛乳	牛乳				565
	グリーンピースごはん		米 米サラダ油	グリーンピース	だし昆布 酒 塩	
	かつおの竜田揚げ	鰹	でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	
	ごま和え		砂糖 ごま	もやし 小松菜 にんじん	醤油 酒	29.5
10 (金)	牛乳	牛乳				625
	マーボー丼	豚肉 豆腐	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 いら	酒 醤油 トウバンジャン テンメンジャン みそ	
	春雨サラダ		春雨 ごま油 砂糖	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 醤油 からし	
						25.5
13 (月)	牛乳	牛乳				566
	関西うどん	油揚げ なたね油(卵不使用)	うどん	にんじん 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) だし昆布 酒 みりん 醤油	
	欲張り大学芋	大豆 ちりめんじゃこ	さつまいも でん粉 なたね油 砂糖 ごま		醤油 酒	
						18.1
14 (火)	牛乳	牛乳				628
	わかめごはん	わかめ	米 米粒麦 ごま		塩	
	さばの文化干し	鯖	薄力粉 でん粉 なたね油			
	切干大根の煮付け	油揚げ	米サラダ油 砂糖	切干大根 にんじん 小松菜	酒 みりん 醤油	21.1
15 (水)	牛乳	牛乳				569
	レタスチャーハン	ベーコン 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	長ねぎ にんにく にんじん レタス	塩 こしょう 醤油	
	ワンタンスープ	豚肉	ごま油 ウエーブワンタン	もやし にんじん 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 醤油 塩 こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				22.9
16 (木)	牛乳	牛乳				645
	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし コーン 小松菜 長ねぎ	豚骨(だし) 鶏がら(だし) けずり節(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
	ツナぎょうざ	ツナ チーズ	ぎょうざの皮 薄力粉 なたね油	玉ねぎ	塩 こしょう	
	ミニトマト			ミニトマト		25.4
17 (金)	牛乳	牛乳				626
	ドライカレー	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース	ワイン ケチャップ トマトピューレ 醤油 カレー粉 塩 ウスターソース 中濃ソース	
	野菜サラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒入りマスタード	
						24.4
20 (月)	牛乳	牛乳				575
	かつおと生姜の炊き込みごはん	鰹	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが こねぎ	醤油 酒 みりん	
	けんちん汁	油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 みそ	
						23.2
21 (火)	牛乳	牛乳				570
	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ パセリ	赤唐辛子 塩 こしょう ワイン 醤油	
	ポテチキンサラダ	とり肉	じゃがいも マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢 ワイン	
						24.2
22 (水)	牛乳	牛乳				579
	おかか入り炊き込みごはん	油揚げ かつお節 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 米サラダ油 ごま	にんじん	酒 みりん 醤油	
	とり肉のから揚げ	とり肉	ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	にんにく しょうが	塩 酒 醤油	
	辛子和え			もやし 小松菜 にんじん 切干大根	醤油 酒 からし	30.3
23 (木)	牛乳	牛乳				572
	チリコンカンドック	豚肉 大豆 チーズ	コッペパンスライス(乳使用) 米サラダ油 バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ セロリ	ナツメグ オールスパイス チリパウダー ワイン 塩 こしょう トマトピューレ 醤油 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース	
	野菜とたまごのスープ	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
						28.8
24 (金)	牛乳	牛乳				572
	ブルコギ丼	豚肉	米 米粒麦 ごま油 砂糖 ごま	アップルソース にんじん 玉ねぎ もやし いら	酒 醤油 コチュジャン	
	わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油	にんじん キャベツ 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 酒 醤油	
						26.6
27 (月)	牛乳	牛乳				579
	とりごぼうごはん	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ	じゃがいも 米サラダ油	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) 酒 みそ	
	みかんゼリー		みかんゼリー(ゼラチン不使用)			25.1
28 (火)	牛乳	牛乳				560
	肉うどん	豚肉 油揚げ	うどん 米サラダ油	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪(卵不使用) 卵 青のり	薄力粉 なたね油			
	そらまめ			そらまめ	塩	28.7
29 (水)	牛乳	牛乳				599
	麦ごはん		米 米粒麦			
	まぐろと小松菜の甘辛炒め	鯖 大豆	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	しょうが 小松菜	酒 醤油 みりん	
	味噌汁	わかめ 油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ	煮干し(だし) みそ	25.7
30 (木)	牛乳	牛乳				570
	もやしラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	豚骨(だし) 鶏がら(だし) けずり節(だし) 塩 こしょう 醤油	
	牛乳寒天入りフルーツポンチ	寒天 牛乳	砂糖	バイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご缶	ラム酒	
						20.3
31 (金)	牛乳	牛乳				560
	ハムとたまごのピラフ	ハム 卵	米 米粒麦 バター 米サラダ油	玉ねぎ にんじん ピーマン	ワイン 塩 こしょう 醤油	
	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	オリーブオイル 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト缶	鶏がら(だし) ケチャップ 醤油 ワイン 塩 こしょう	
						21.7

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。