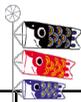




5月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		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	
1 (木)	牛乳	牛乳				632 22.7
	ハッシュドポーク	ぶた肉	米 薄力粉 米サラダ油 さとう 三温糖	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマトジュース	塩 こしょう パプリカ ぶどう酒 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 鳥がら	
	ハムと大根のサラダ	ハム	さとう 米サラダ油	大根 にんじん キャベツ コーン	酢 こしょう 醤油	
2 (金)	牛乳	牛乳				608 21.4
	ちらし寿司 	油あげ	米 さとう 三温糖	かんぴょう にんじん たけのこ 干しいたけ さやえんどう	酢 塩 酒 醤油	
	豚汁	ぶた肉 とうふ	じゃがいも 米サラダ油	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 こんにやく	みそ 酒 鰹節 鯖節	
	豆乳プリン	豆乳プリン (卵乳なし)				
7 (水)	牛乳	牛乳				563 22.5
	チキンライス	とり肉	米サラダ油 米 麦	にんじん 玉ねぎ コーン ピーマン	ケチャップ ぶどう酒 塩 こしょう 中濃ソース	
	かぶの米粉クリームスープ	とり肉 牛乳	米サラダ油 バター 米粉 クリーム	にんじん 玉ねぎ かぶの葉 マッシュルーム かぶ	酒 塩 こしょう 鳥がら	
8 (木)	牛乳	牛乳				623 23.7
	ひじきごはん	とり肉 油あげ ひじき 大豆	米 麦 三温糖	切干大根 にんじん こんにやく	醤油 酒 塩	
	さばの竜田揚げ	さば	でん粉 なたね油	しょうが	醤油 酒	
	即席漬け			かぶ かぶ葉 きゅうり	醤油 塩	
9 (金)	牛乳	牛乳				576 24.6
	炊き込みビビンバ	ぶた肉 とうふ	米 米サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし	酒 醤油 豆板醤 みりん 酢 塩 唐辛子 こしょう	
	ワンタンスープ	とり肉	ワンタン 米サラダ油 ごま油		醤油 酒 塩 こしょう 鰹節 鯖節	
	みかんゼリー			みかんゼリー		
12 (月)	牛乳	牛乳				592 21.1
	まっ茶ミルクあげパン 	脱脂粉乳	ツイストパン (卵乳なし) なたね油 きびとう		まっ茶	
	ポトフ	ぶた肉 ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
13 (火)	牛乳	牛乳				576 27
	肉うどん 	ぶた肉 油あげ	米サラダ油 うどん	ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油 鰹節 鯖節	
	ちくわのカレー天 	ちくわ (卵なし)	薄力粉 なたね油		食塩 カレー粉	
	そらまめ			そらまめ	塩	
14 (水)	牛乳	牛乳				578 23.1
	ゆかりのりふりかけごはん	ゆかり のり	米 麦 ごま		塩	
	肉じゃがピース 	ぶた肉	米サラダ油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん グリンピース こんにやく	酒 醤油 みりん	
	おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	醤油 みりん 塩	
15 (木)	牛乳	牛乳				562 26.9
	キャベツのペペロンチーノ	ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 三温糖	にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ パセリ	唐辛子 塩 こしょう ぶどう酒 醤油	
	いかサラダ	いか	三温糖 薄力粉 米サラダ油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 酢	
16 (金)	牛乳	牛乳				588 25.3
	麦ご飯		米 麦			
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉	米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ にはら	豆板醤 酒 醤油 テンメンジャン 鳥がら	
	ナムル		さとう ごま油 ラー油	もやし にんじん 小松菜 にんにく	酒 醤油	
19 (月)	牛乳	牛乳				579 24
	かつおと生姜の炊き込みごはん 	かつお	米 麦 でん粉 なたね油 三温糖 ごま	しょうが にんじん	醤油 酒 みりん	
	具だくさんみそ汁	ぶた肉 豆腐 こうや豆腐	じゃがいも 米サラダ油	しょうが にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 小松菜	みそ 煮干	
20 (火)	牛乳	牛乳				577 26.6
	コーンピラフ	とり肉	米 麦 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー コーン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 醤油	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	じゃがいも 米粉 三温糖 米サラダ油	玉ねぎ にんじん セロリー コーン パセリ しょうが にんにく	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 ケチャップ トマトピューレ	
21 (水)	牛乳	牛乳				642 25.7
	塩ラーメン	ぶた肉	中華めん ごま油 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ もやし コーン 小松菜 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら 豚骨 鰹節 鯖節	
	ツナチーズぎょうざ	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	
22 (木)	牛乳	牛乳				561 25.6
	チリコンカンドック	ぶた肉 大豆 チーズ	コッペパン (卵乳なし) 米サラダ油 薄力粉	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん キャベツ	ナツメグ オールスパイス 塩 ぶどう酒 チリパウダー こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油	
	リボンマカロニのスープ	とり肉	マカロニ	玉ねぎ にんじん キャベツ	醤油 塩 こしょう ぶどう酒 鳥がら	
	手作りりんごゼリー	ゼラチン	さとう	りんごジュース	寒天	



5月給食献立予定表

新座市立東野小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		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	
23 (金)	牛乳	牛乳				572 23.1
	麦ご飯		米 麦			
	タッカルビ	とり肉	米サラダ油 じゃがいも 三温糖 ごま油	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	醤油 みりん コチュジャン 塩	
	五目春雨スープ	とり肉	ごま油 春雨 米サラダ油	干しいたけ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ	醤油 塩 酒 こしょう 鰹節 鯖節	
26 (月)	牛乳	牛乳				570 24.8
	照り焼きチキンとごぼうの スパゲッティ	ベーコン とり肉	スパゲティ 米サラダ油 三温糖 オリーブ油 でん粉 なたね油	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが 小松菜	塩 唐辛子 ぶどう酒 酒 醤油 こしょう みりん	
	ゴマドレサラダ	ベーコン	三温糖 ごま 米サラダ油	キャベツ きゅうり コーン にんじん	醤油 こしょう 酢 塩	
27 (火)	牛乳	牛乳				619 25.5
	あぶたまどん	油あげ こうや豆腐 卵	米 三温糖	玉ねぎ 小松菜	みりん 酒 醤油 塩	
	みそけんちん汁	油あげ 豆腐	ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく	酒 みそ 鰹節 鯖節	
28 (水)	牛乳	牛乳				644 24.6
	はちみつパン		はちみつパン (卵乳なし)			
	アスパラとコーンのグラタン風	牛乳 とり肉 チーズ	マカロニ 米サラダ油 薄力粉 バター クリーム パン粉	アスパラガス 玉ねぎ コーン	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油	
29 (木)	牛乳	牛乳				631 21.8
	とり五目ご飯	とり肉 油あげ	米 麦 米サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう さやえんどう こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	さばの文化干し	さば	薄力粉 なたね油		塩	
	磯香和え	のり		小松菜 もやし えのきたけ	酒 みりん 醤油	
30 (金)	牛乳	牛乳				596 23.3
	レタスチャーハン	ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 米サラダ油	長ねぎ にんにく 干しいたけ にんじん レタス	塩 こしょう 醤油	
	わかめスープ	わかめ とり肉	ごま油 米サラダ油	玉ねぎ キャベツ にんじん	塩 こしょう 醤油 酒 鳥がら 昆布	
	ヨーグルト	ヨーグルト				

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

【行事食・旬の食材等】

- 2日【こどもの日】ちらし寿司・デザート
5月5日のこどもの日にちなんだお祝い料理です。
- 12日【八十八夜】抹茶ミルク揚げパン
茶摘みの時期に合わせて、抹茶を使用します。
- 13日【そらまめ】そらまめ
旬のそらまめのさやむきをして、使います。
- 14日【グリーンピース】肉じゃがピース
旬のグリーンピースのさやむきをして、使います。
- 19日【かつお】かつおと生姜の炊き込みごはん
醤油と酒で下味をつけて、油で揚げた旬のかつおを
ごはんにご混ぜたごはんです。
- 28日【アスパラガス】アスパラガスとコーンのグラタン風
旬のアスパラガスを使用したグラタンです。 など



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「小松菜」です。



野火止に住む須田農園さんの野菜を使用しています。
田さんが育てる野菜は、野菜がピンとして新鮮で
みずみずしくて、おいしいです。

須



春に旬をむかえる食べ物

旬の食材とは、野菜をおいしく食べることができる時期です。
味がおいしいだけでなく、栄養価が高くなりますので、旬の食材を選んでみてはいかがでしょうか。



給食食材費について ゆうちよ銀行による自動引落としになります。【引き落とし日:5月7日(水)】

引き落とし額:毎月4500円(振込手数料は1人につき10円かかります) ※給食食材費は、食材料費にあてさせていただきます。

引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日)

※4月分は、5月分と一緒に5月7日(水)に引き落とされます。

