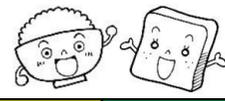


令和4年 5月

給食献立表



大田区立田園調布小学校

日	曜	主食	主菜	副菜		牛乳	(赤の食品) 血や肉になる	(黄の食品) 熱や力になる	(緑の食品) 体の調子を整える	ひとこと
				おかず	果物 デザート					
2	月	クリームライス		ビーンズサラダ		○	とりにく ベーコン てぼう豆 大豆 豆乳 生クリーム 牛乳	米 麦 油 米粉	玉ねぎ にんじん マツタケ パセリ きゃべつ えだまめ コーン	<p>「家常豆腐」は、厚揚げと豚肉の炒め煮です。玉ねぎやたけのこなどの野菜がたっぷりです。「家でいつも作る豆腐料理」という意味があります。読み方は、「かじょうどうふ」または「じゃーじゃんどうふ」です。</p>
6	金	かじょうどうふ 家常豆腐丼		はるさめサラダ		○	ぶたにく あつあげ こんぶ 牛乳	米 麦 油 はるさめ かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ 長ねぎ なら もやし きゅうり きゃべつ	
9	月	スパゲッティ チキントマトソース		ウィンナーポテト くだもの		○	とりにく ベーコン ウィンナー 牛乳	スパゲッティ 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 ピーマン マツタケ コーン パセリ 果物	
10	火	ぶたキムチ丼 1・2年生 遠足		わかめスープ とうにゅう 豆乳きなこもち		○	ぶたにく わかめ とうふ とうにゅう きなこ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん キムチ 玉ねぎ なら	
11	水	ひじきふりかけごはん ごも豆腐 五目豆腐		じゃこ大豆あげ		○	ひじき ぶたにく ちくわ ちりめんじゃこ 大豆 とうふ 牛乳	米 麦 油 ごま さとう かたくり粉	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ ちんげん菜	
12	木	ツナマヨトースト 季節の味		やさいスープ フルーツヨーグルト		○	とりにく ツナ ヨーグルト チーズ 牛乳	しょくパン マヨネーズ じゃが芋 さとう	にんじん 玉ねぎ コーン きゃべつ おとうろ缶 みかん缶 パセリ	
13	金	グリーンピースごはん サバの香味焼き		いしかり汁 いそあえ		○	サバ サケ 油揚げ みそ のり 牛乳	米 麦 じゃが芋	しょうが にんにく 長ねぎ グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ にんじん だいこん もやし	
16	月	こぎつねごはん		とうふときのこのスープ みそポテト 埼玉県の料理		○	とりにく とうふ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 もち米 こむぎ粉 じゃが芋 さとう	にんじん さやいんげん 玉ねぎ えのき 長ねぎ	
17	火	マーボーあんかけそば		もやしのサラダ カルピスゼリー		○	ぶたにく とうふ みそ カルピス 牛乳	ちゅうかめん 油 さとう かたくり粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら もやし きゅうり	
18	水	ポークカレーライス		フレンチサラダ		○	ぶたにく 牛乳	米 麦 油 米粉 じゃが芋	しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	
19	木	ごはん サワラのねぎみそ焼き		じゃが芋のそぼろ煮 だいこんサラダ		○	ぶたにく サワラ みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さとう	しょうが 長ねぎ にんじん 玉ねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	
20	金	いちごジャムパン ポトフ		ペンネソテー		○	ぶたにく 牛乳	コッペパン 油 じゃが芋 マカロニ ジャム	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ パセリ マツタケ ピーマン	
23	月	つくね丼		けんちん汁 くだもの		○	とりにく 油揚げ とうふ のり 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 パン粉 かたくり粉	しょうが 玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん じゃが芋 長ねぎ 果物	
24	火	ツナピラフ レモンソースチキン		トマトスープ		○	ベーコン ツナ とりにく ひよこ豆 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 じゃが芋	しょうが にんにく 切りレタ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン トマト缶 きゃべつ	
25	水	ホイコーロー丼 中国の料理		ちゅうかふう 中華風たまごスープ		○	ぶたにく とりにく たまご みそ 牛乳	米 麦 油 かたくり粉 はるさめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ ピーマン コーン こまつな	
26	木	わかめごはん カツオフライ 季節の味		じゃが芋のみそ汁 おひたし		○	カツオ わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 パン粉 こむぎ粉	玉ねぎ しめじ きゃべつ にんじん もやし	
27	金	ビスキュイパン コーンスープ		マカロニいりサラダ		○	とりにく てぼう豆 豆乳 生クリーム 牛乳	まるパン マカロニ 油 マーガリン こむぎ粉 じゃが芋 さとう 米粉	玉ねぎ にんじん コーン パセリ きゃべつ きゅうり マツタケ	
30	月	ピビンバ 韓国の料理		はるさめスープ		○	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ 牛乳	米 麦 油 はるさめ ごま ごま さとう	しょうが にんにく 長ねぎ たけのこ こまつな にんじん もやし 玉ねぎ ちんげん菜	
31	火	ごはん サケの西京焼き		まめ じり 豆とん汁 かいそうサラダ		○	サケ ぶたにく かいそう 大豆 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋	しょうが にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ きゃべつ もやし	

＜今月の給食目標＞

健康な体を
つくろう

～低学年～
よくかんで
たべよう

～中学年～
よくかんで
何でも食べよう

～高学年～
よくかんで
残さず食べよう



◇果物は、かんきつ類など、季節のものを使用します。

◇材料の都合で献立を変更することがあります。

◇今月の平均栄養価
エネルギー 615kcal
たんぱく質 23.2g
カルシウム 325mg
食塩相当量 2.2g

◇給食の回数 19回