

5月 学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるものになる	その他
1 金	たけのこちらし	○	あぶらあげ、のり	こめ、さとう	にんじん、たけのこ、干しいたけ、かんぴょう	酒、酢、みりん、うすくちしょうゆ
	かつおの竜田揚げ		かつお	でんぷん、あぶら	にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん
	すまし汁		かまぼこ		だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	塩、みりん、酒、しょうゆ
7 木	ハヤシライス	○	ぶたにく、なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、バター、こめこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ	赤ワイン、ロリエトマトケチャップ、トマトビュレウスターソース、塩、しょうゆ、こしょう
	バランスサラダ		ひじき、あぶらあげ、いんげんまめ	こんにやく、さとう、あぶら	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	しょうゆ、酢、塩、粉辛子
8 金	ジャージャー麺	○	ぶたにく、大豆	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり	酒、しょうゆ、八丁味噌、トウバンジャン
	たまごスープ		とうふ、たまご、わかめ	でんぷん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	酒、みりん、しょうゆ、塩
11 月	ぶた肉と小松菜のちゅうか丼	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、こまつな	酒、しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょう
	トックスープ		ぶたにく	ごまあぶら、もち	たまねぎ、にんじん、しょうが、もやし、干しいたけ、ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
12 火	山菜おこわ	○	ぶたにく、あぶらあげ	こめ、もちこめ、あぶら、さとう	にんじん、たけのこ、ぜんまい、わらび、干しいたけ	酒、しょうゆ、みりん
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも、あおのり	こむぎこ、あぶら		
	旬菜汁		あぶらあげ		にんじん、だいこん、かぼちゃ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	酒、しょうゆ、塩
	くだもの				セミノール	
13 水	ピザトースト	○	ベーコン、チーズ	むえんしょくばん、あぶら	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトビュレウスターソース
	ポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも	セロリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、パセリ	白ワイン、ロリエ塩、こしょう
	くだもの				小玉すいか	
14 木	こぎつねごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう	にんじん	しょうゆ、酒、みりん
	とり肉とじゃがいものうま煮		とりにく	あぶら、こんにやく、じゃがいも、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、塩
	ごまあえ		さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	しょうゆ	
15 金	胚芽ごはん	○		こめ、胚芽米		
	揚げぎょうざ		ぶたにく、大豆	ごまあぶら、こむぎこ、ぎょうざのかわ	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら	塩、しょうゆ
	ナムル			ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	こまつな、もやし、にんじん、にんにく、しょうが	しょうゆ、塩
	わかめスープ		わかめ	ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	塩、こしょう、しょうゆ
18 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりにく、大豆、こうやどうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ	酒、みりん、しょうゆ
	糸こんにゃくのごま酢和え		かんてん	ごま、さとう	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ、酢、みりん
	みそ汁		あぶらあげ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ	白みそ、赤みそ
19 火	胚芽ごはん	○		こめ、胚芽米		
	さばのみそ煮風		さば	さとう、でんぷん	しょうが	しょうゆ、酒、赤みそ、白みそ、みりん
	大根サラダ			ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら	だいこん、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、塩、粉辛子
	吉野汁		あぶらあげ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、だいこん、しめじ、こまつな	うすくちしょうゆ、塩

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。



5月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとなる	黄色のなかま エネルギーのもとなる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとなる	その他
20 水	おふう 和風きのこスパゲティ	○	ぶたにく、ツナ	スパゲッティ、あぶら、バター、でんぷん	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、こまつな	酒、しょうゆ
	もやし、サラダ			ごまあぶら、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	さとう	みかんかん、パインアップル、おうとう	
21 木	だいずい 大豆入りひじきごはん	○	とりにく、ひじき、だいず、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、 ^ほ 干しいたけ	しょうゆ、みりん
	おやこに 親子煮		とりにく、こうやどうふ、たまご	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん、塩
	からしあえ			さとう	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	酢、しょうゆ、粉辛子
22 金	ココアビスキュパン	○	たまご	ミルクパン、バター、さとう、こむぎこ		ビュアココア
	コーンスープ		とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、クリームコーン、パセリ	白ワイン、塩、こしょう
	グリーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、こまつな	酢、塩、粉辛子
25 月	カレーピラフ	○	ウインナー、とりにく	こめ、むぎ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン	塩、カレー粉、こしょう
	あじフライ		まあじ	でんぷん、こむぎこ、パンこ、なたねあぶら		塩、こしょう、中濃ソース
	おふう 洋風たまごスープ		とりにく、たまご	じゃがいも、でんぷん	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ
26 火	ホイコーロー ^{どん} 丼	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、キャベツ、にら	トウバンジャン、塩、こしょう、赤みそ、あじ、ネギ、テンメンジャン、しょうゆ
	はるさめ 春雨スープ		はるさめ、ごまあぶら		しょうが、にんじん、もやし、チンゲンツアイ、ねぎ	塩、こしょう、酒、しょうゆ
	くだもの				きよみオレンジ	
27 水	パンプキンパン	○		パンプキンパン		
	とうふのミートグラタン		ぶたにく、 ^{だいず} 大豆、とうふ、チーズ	あぶら、バター、こめこ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、パセリ	トマトケチャップ、トマトピューレ、塩、こしょう
	ジュリエンスープ		ベーコン	あぶら	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きょうな	ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ
28 木	ごま 五自うどん	○	とりにく、あぶらあげ、やきちくわ	うどんめん	^ほ 干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	酒、塩、しょうゆ、みりん
	だいずい 大豆入りいかべったん		だいずい、か、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし	こめこ、こむぎこ、あぶら	にんじん、ホールコーン、ねぎ、キャベツ、しょうが	中濃ソース
	くだもの				メロン	
29 金	ごはん	○		こめ		
	さかなやさいあいに 魚と野菜の揚げ煮		さめ、だいず	でんぷん、じゃがいも、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酒、トマトケチャップ、酢
	ほろ 雪わかめのサラダ		くきわかめ	あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、塩、しょうゆ、粉辛子

※都合により、献立・食材は変更する場合があります。

5月5日は端午の節句

端午の節句は、日本の伝統的なお祝いの日です。男の子の健康と成長を願って、鯉のぼりや武者人形を飾ってお祝いします。給食室では、みなさんがたけのこのようにまっすぐ、すくすくと成長しますようにと願いをこめて、たけのこちらしを作ります。



【今月の栄養価】

エネルギー 588 kcal
たんぱく質 24.7g
脂質 20.2g
食塩 2.2g