



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とになる	その他
1 木	照り焼きチキンサンド	○	とり肉	コッペパン 油 バター 砂糖 片栗粉	たまねぎ キャベツ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん
	ヌードルスープ		ベーコン	油 ジャがいも スイユ	にんじん たまねぎ しょうが パセリ	塩 こしょう しょうゆ
2 金	たけのこちらし	○	あぶら油揚げ きざみのり	こめ さとう 米 砂糖	にんじん たけのこ 干ししいたけ かんぴょう	酒 みりん うすくちしょうゆ
	かつおと高野豆腐のごまみそあえ		かつお 高野豆腐	片栗粉 油 砂糖 白いりごま 白すりごま	しょうが	酒 しょうゆ 白みそ
	すまし汁		かまぼこ		だいこん にんじん ねぎ 小松菜	塩 みりん 酒 しょうゆ
7 水	ハヤシライス	○	ふた肉 生クリーム	こめ むぎ あぶらさとう 米 麦 油 砂糖 バター 米粉	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 トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
	ツナサラダ		ツナ	あぶら 油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	酢 塩 しょうゆ
8 木	ごはん	○		こめ 米		
	大豆とじゃこの炒り煮		大豆 じゃこ	かたくりこ あぶらさとう 片栗粉 油 砂糖 白いりごま		しょうゆ 酒
	じゃがいものそぼろ煮		とりひき肉	あぶら 油 ジャがいも さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ
	おひたし		かつお節	さとう 砂糖	小松菜 にんじん もやし	しょうゆ
9 金	ジャージャー麺	○	ふたひき肉 大豆	あぶら 油 蒸し中華めん さとう 片栗粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ 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		豆腐 たまご わかめ	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜	酒 みりん しょうゆ 塩
12 月	豚肉と小松菜の中華丼	○	ふた肉	こめ むぎ あぶらさとう 米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 小松菜	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう
	トックスープ		ふた肉	ごま油 トック	たまねぎ にんじん しょうが もやし 干ししいたけ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ
	りんごゼリー		粉寒天	さとう 砂糖	りんごジュース	
13 火	山菜おこわ	○	ふた肉 油揚げ	こめ むぎ あぶらさとう 米 もち米 油 砂糖	にんじん たけのこ ぜんまい わらび 干ししいたけ	酒 しょうゆ みりん
	きびなごのから揚げ		きびなご	かたくりこ こめ あぶら 片栗粉 米粉 油	しょうが	しょうゆ 酒 みりん
	旬菜汁		あぶら油揚げ		にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 ねぎ	酒 しょうゆ 塩
	くだもの				みかん	
14 水	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	食パン 油	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 トマトピューレ 中濃ソース
	ポトフ		とり肉	あぶら 油 ジャがいも	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	
15 木	こぎつねごはん	○	とりひき肉 油揚げ	こめ むぎ さとう 米 麦 砂糖	にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ			さとう しろね 砂糖 白練りごま 白すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	しょうゆ
	どさんこ汁		ふた肉 わかめ	あぶら 油 ジャがいも バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ	白みそ しょうゆ
16 金	胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		
	揚げぎょうざ		ふた肉 大豆	ごま油 小麦粉 ぎょうざかわ あぶら	しょうが にんにく キャベツ ねぎ なら	塩 しょうゆ
	ナムル			しろ 白いりごま 油 砂糖 ごま油	小松菜 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	あぶら ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ

※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とになる	その他
19 月	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひき肉 大豆 高野豆腐	こめ 小麦 油 砂糖	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
	糸寒天のごま酢和え		かんてん 寒天	しろ 白いりごま 砂糖	こまつな 小松菜 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 油揚げ わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきだけ	しろ 白みそ あか 赤みそ
20 火	胚芽ごはん	○		こめ 胚芽米		
	鯖のみそ煮風		さば 鯖	さとう 砂糖 かたくりこ 片栗粉	しょうが	しょうゆ 醤油 味噌 白みそ みりん
	大根サラダ			しろ 白いりごま 油 砂糖 ごま油	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 油揚げ	じゃがいも 片栗粉	にんじん だいこん しめじ 小松菜	うすくちしょうゆ 塩
21 水	和風きのこスパゲティ	○	ふた肉 ツナ	スパゲティ 油 バター 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム えのきだけ しめじ 小松菜	酒 しょうゆ
	オニオンドレサラダ			さとう 砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ	酢 塩 しょうゆ
	りんごとヨーグルトのケーキ		たまご ヨーグルト	さとう 砂糖 油 小麦粉	りんご	ベーキングパウダー
22 木	ひじきごはん	○	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ	こめ 小麦 油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ	酒 しょうゆ みりん
	親子煮		とり肉 高野豆腐 たまご	あぶらさとう 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん たまねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 塩
	辛子和え			さとう 砂糖	にんじん もやし キャベツ 小松菜	酢 しょうゆ 粉辛子
23 金	ココアビスキュイパン	○	たまご	ミルクパン バター 砂糖 小麦粉		ビュアココア
	コーンスープ		とり肉 牛乳 生クリーム	あぶら 油 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 油 砂糖	キャベツ きゅうり 小松菜	酢 塩 粉辛子
26 月	カレーピラフ	○	ウィンナー とり肉	こめ 小麦 油	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
	アジフライ		アジ	かたくりこ 片栗粉 こむぎこ 小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう 中濃ソース
	洋風たまごスープ		とり肉 たまご	じゃがいも 片栗粉	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
27 火	ホイコーロー丼	○	ふた肉	こめ 小麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	塩 こしょう 赤みそ 豆腐 醤油
	春雨スープ			はるさめ 春雨 ごま油	しょうが にんじん もやし 青梗菜 ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ
	くだもの				りんご	
28 水	パンブキンパン	○		パンブキンパン		
	豆腐のミートグラタン		ふたひき肉 大豆 豆腐 チーズ	あぶら 油 バター	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
	ジュリエヌスープ		ベーコン	あぶら 油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ 水菜	ロリエ 塩 こしょう しょうゆ
29 木	五目うどん	○	とり肉 油揚げ やきちくわ	れいとう 冷凍うどん	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	酒 塩 しょうゆ みりん
	大豆入りいかぺったん		だいず いか たまご 牛乳 かつお節	こめ 米粉 こむぎこ 小麦粉 油	にんじん ホールコーン ねぎ キャベツ しょうが	ちゅうのう 中濃ソース
	くだもの				メロン	
30 金	ごはん	○		こめ 米		
	魚と野菜の揚げ煮		もうかさめ 大豆	かたくりこ 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ	しょうゆ 酒 トマトケチャップ 酢
	茎わかめと野菜の和え物		くき 茎わかめ	あぶらさとう 油 砂糖	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・10月は早寝・早起き・朝ごはん月間です！

朝食を食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。またよく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳のはたらきが活発になります。朝食をしっかり食べて登校できるようにしましょう。



【今月の栄養価】

エネルギー 598kcal
たんぱく質 24.8g
脂質 20.2g
食塩 2.2g

