

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	○	にく とり肉	あぶら コッペパン 油 バター 砂糖 片栗粉	かとう たまねぎ キャベツ ショウガ	塩 こしょう しょうゆ 醤味みりん
	ヌードルスープ		べーコン	あぶら 油 ジャガイモ ヌイユ	にんじん たまねぎ ショウガ パセリ	しお 塩 こしょう しょうゆ
2金	たけのこちらし	○	あぶら あ 油揚げ きざみのり	こめ 米 砂糖	にんじん たけのこ 千ししいたけ かんぴょう	酒 醋 塩 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	かたくりこ あぶら あとう 片栗粉 油 砂糖 白いりごま しろ しろりごま	ショウガ	さけ 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	しお 塩 みりん さけ 酒 しょうゆ
7水	ハヤシライス	○	にく ぶた肉 生クリーム	こめ 麦 油 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 あぶら あとう 油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	す 醋 塩 しょうゆ
8木	ごはん	○		こめ 米		
	大豆とじゃこの炒り煮		だい豆 じゃこ	かたくりこ あぶら あとう 片栗粉 油 砂糖 白いりごま		しょうゆ さけ 酒
	じゃがいものそぼろ煮		にく とりひき肉	あぶら じゃがいも 砂糖 かたくりこ 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ さやいんげん	さけ 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 たまねぎ もやし	しょうゆ
9金	ジャージャー麺	○	にく ぶたひき肉 大豆	あぶら 蒸し中華めん 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ 千ししいたけ ねぎ もやし きゅうり	酒 しょうゆ 八寸味噌 トウバンジャン
	たまごスープ		とうふ 豆腐 たまご わかめ	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ えのきだけ 小松菜	さけ 酒 みりん しょうゆ 塩
12月	豚肉と小松菜の中華丼	○	にく ぶた肉	こめ 麦 油 砂糖 かたくりこ あぶら 米 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 オイスタークリーミング 塩 こしょう
	トックスープ		にく ぶた肉	あぶら トック	たまねぎ にんじん しょうが もやし 千ししいたけ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ
	りんごゼリー		こなわんてん 粉寒天	さとう 砂糖	りんごジュース	
13火	山菜おこわ	○	にく ぶた肉 油揚げ	こめ もち米 油 砂糖	にんじん たけのこ ぜんまい わらび 千ししいたけ	さけ 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 こめこ 米粉 あぶら 片栗粉 油	しょうが	さけ 酒 みりん
	しゅんさいじる 包菜汁		あぶら 油揚げ		にんじん だいこん えのきだけ 小松菜 ねぎ	さけ 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	しお 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		にく とり肉	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				こだま 小玉すいか	
15木	こぎつねごはん	○	にく とりひき肉 油揚げ	こめ 麦 砂糖	にんじん	しょうゆ 酒 みりん
	ごまあえ			さとう 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		にく ぶた肉 わかめ	あぶら 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ホールコーン ねぎ	しろ 白みそ しょうゆ
16金	はいが 胚芽ごはん	○		こめ はいがまい 米 胚芽米		
	揚げぎょうざ		にく だい豆	あぶら ごま油 小麦粉 餃子の皮 油	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら	塩 しょうゆ
	ナムル			しろいりごま あぶら さとう あぶら 白いりごま 油 砂糖 ごま油	こまつな 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 えのきだけ 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 体をつくるもどになる	黄色のなかま エネルギーのもどになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもどになる	その他
19 月	こうやどうふ 高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひき肉 大豆 高野豆腐	こめ 米 麦 油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	さけ 酒 みりん しょうゆ
	いとかんてん 糸碁天のごま酢和え		かんてん 碁天	しろ 白いごま 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	はいが 胚芽ごはん	○		こめ 胚芽米		
	さば 鰯のみそ煮風		さば 鰯	さとう 砂糖 片栗粉	しょうが	しょうゆ さけ 赤みそ しろ 白みそ みりん
	だいこん 大根サラダ			しろ 白いごま 油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	す 酢 しょうゆ しお 粉芋子
	よしの 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 こまつな 小松菜	うすくちしょうゆ しお 塩
21 水	わふう 和風きのこスパゲティ	○	にく ぶた肉 ツナ	スパゲティ あぶら 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	さけ 酒 しょうゆ
	オニオンドレサラダ			さとう 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ	す 酢 しお 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 あぶら 油 小麦粉	りんご	ベーキングパウダー
22 木	ひじきごはん	○	にく とり肉 ひじき 大豆 あぶらあ 油揚げ	こめ むぎ 米 油 砂糖	ごぼう にんじん 干ししいたけ	さけ 酒 しょうゆ みりん
	おやこ 親子煮		にく とり肉 高野豆腐 たまご	あぶら 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	こまつな 小松菜	しょうゆ みりん しお 塩
	からし 辛子和え			さとう 砂糖	にんじん もやし キャベツ 小松菜	す 酢 しお こなからし 粉芋子
23 金	ココアピスキュイパン	○	たまご	ミルクパン バター さとう 砂糖 こむぎこ 小麦粉		ピュアココア
	コーンスープ		にく 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	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ	しろ 白ワイン しお 塩 こしょう
	グリーンサラダ			あぶら 油 砂糖	キャベツ きゅうり こまつな 小松菜	す 酢 しお 粉芋子
26 月	カレーピラフ	○	ワインナー とり肉	こめ むぎ 米 油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	しお 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 あぶ		しお こしょう ちゅうのう 中濃ソース
	ようふう 洋風たまごスープ		にく 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	しろ 白ワイン しお こしょう しょうゆ
27 火	ホイコーロー丼	○	にく ぶた肉	こめ むぎ 米 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが だけのこ にんじん キャベツ にら	塩 こしょう 赤みそ 豆板醤 甜面醬 しょうゆ
	はるさめ 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	しお こしょう さけ 酒 しょうゆ
	くだもの				りんご	
28 水	パンプキンパン	○		パンプキンパン		
	とうふ 豆腐のミートグラタン		にく ぶたひき肉 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
	ジュリエンヌスープ		ベーコン	あぶら 油	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ みずな 水菜	ロリオ しお こしょう しょうゆ
29 木	ごもく 五目うどん	○	にく とり肉 油揚げ 焼きちくわ	れいとう 冷凍うどん	ほ 干ししいたけ たまねぎ にんじん 小松菜	さけ 塩 しょうゆ みりん
	だいすい 大豆入りいかペったん		だいすい 大豆 いか たまご 牛乳 かつお節	こめこ 米粉 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		
	さかな 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 さとう 砂糖	しょうが にんじん だけのこ たまねぎ	しょうゆ さけ トマトケチャップ す 酢
	くま 茎わかめと野菜の和え物		くま 茎わかめ	あぶら 油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	す 酢 しお しょうゆ こなからし 粉芋子

※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！

【今月の栄養価】

エネルギー 598kcal

たんぱく質 24.8g

しつ
脂質 20.2gしょくえん
食塩 2.2g

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、脳の働きが活発になります。朝食をしっかりと食べ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。

