

# [ 配布用献立表 ]

2025年 5月 0:実施献立

東糀谷小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ショートニングパン	○		ショートニングパン		604 kcal
	ボテ茶コロッケ		豚肉、大豆、鶏卵	油、バター、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、生パン粉	にんじん、たまねぎ	23.1 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	野菜とコーンのスープ		鳥がら	じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、小松菜、ホールコーン、パセリ	
2 金	ツナピラフ	○	鳥がら、ツナ缶(オイル)	米、麦、油	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、ピーマン	644 kcal
	かぶとのカレーミート揚げ		鶏肉(挽肉)、大豆	油、砂糖、春巻きの皮、揚げ油	しょうが、にんじん、たまねぎ	24.2 g
	キャベツとじゃが芋のスープ		鳥がら	じゃがいも	にんにく、キャベツ、小松菜	
7 水	チキンライス	○	鶏肉	米、麦、バター、油	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	571 kcal
	洋風卵焼き		鶏卵	油、エッグケアマヨネーズ	たまねぎ、にんじん	23.2 g
	こまつなとポテトのスープ		鳥がら、鶏肉	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、小松菜、パセリ	
8 木	二色サンド	○		食パン、黒砂糖食パン、ソフトマーガリン	いちごジャム	597 kcal
	チリコンカン		豚肉、大豆	油、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん	25.8 g
	バリバリサラダ			サラダ油、砂糖、ワタンの皮、油	にんじん、きゅうり、キャベツ	
9 金	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉、油揚げ、削り節(だし)	米、麦、油、つきこんにやく、砂糖	しょうが、ごぼう、干しいたけ、にんじん、小松菜	601 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか(短冊)	油、でん粉	しょうが	27.1 g
	みそ汁		削り節(だし)、生わかめ	じゃがいも	たまねぎ	
12 月	ごはん	○		米、麦		632 kcal
	かみかみ佃煮		ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布	白いりごま、砂糖		30.7 g
	豆腐の中華煮		豚肉、鳥がら、豆腐	油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、はくさい、にら	
	ナムル			白いりごま、ごま油、砂糖	もやし、にんじん、小松菜	
13 火	そばめし	○	豚肉、かつお節	米、蒸し中華めん、油	にんじん、キャベツ	567 kcal
	かきたま汁		削り節(だし)、豆腐、鶏卵	でん粉	にんじん、たまねぎ、小松菜	20.2 g
	オレンジのアップケーキ			小麦粉、砂糖	オレンジジュース、マーマレード	
14 水	玄米ごはん	○		米、玄米		576 kcal
	かつおの揚げ煮		かつお 角切り	でん粉、揚げ油、砂糖、白いりごま	しょうが	28.5 g
	磯和え		焼きのり、かつお節(糸削り)		小松菜、キャベツ、にんじん	
	みそ汁		削り節(だし)、豆腐、生わかめ	じゃがいも	たまねぎ、ねぎ	
15 木	メープルシロップトースト	○		食パン、バター、メープルシロップ、砂糖		634 kcal
	マカロニのクリーム煮		鶏肉、鳥がら、牛乳、むきえび、生クリーム、粉チーズ	油、サラダ油、バター、小麦粉、マカロニ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、パセリ	24.5 g
	グリーンサラダ			サラダ油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、アスパラガス	
16 金	ご飯	○		米、麦		626 kcal
	チキン南蛮		鶏肉、鶏卵、調理用牛乳	揚げ油、小麦粉、砂糖、エッグケアマヨネーズ	しょうが、たまねぎ	23.2 g
	春キャベツのごまあえ			白すりごま、砂糖	にんじん、もやし、小松菜、キャベツ	
	かぶのみそ汁		削り節(だし)、油揚げ		にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ	
19 月	カレーライス	○	鶏こま、鳥がら	米、麦、油、じゃがいも、サラダ油、小麦粉	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん	632 kcal
	こんにやくサラダ			つきこんにやく、砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	19.5 g
20 火	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		604 kcal
	魚のハーベキューズかけ		ホキ	でん粉、油、バター、砂糖	たまねぎ、りんご、レモン汁	27.7 g
	ヌードルスープ		ベーコン、豚肉、鳥がら	油、じゃがいも、生パスタ	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、小松菜	
21 水	ピビンバ	○	豚肉、鶏卵	米、麦、砂糖、つきこんにやく、ごま油、白いりごま、油	しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、小松菜、もやし	582 kcal
	わかめスープ		鳥がら、豆腐、生わかめ	白いりごま、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ	22.6 g
	果物(パインアップル)				パインアップル	
22 木	ひじきごはん	○	鶏肉、干ひじき、油揚げ	米、麦、油、砂糖	ごぼう、にんじん、干しいたけ、さやえんどう	616 kcal
	麩入り肉じゃが煮		豚肉、削り節(だし)	油、こんにやく、じゃがいも、砂糖、車麩	にんじん、干しいたけ、たまねぎ	27.3 g
	ししゃものごま焼き		ししゃも、鶏卵	白いりごま		
23 金	上海めん	○	豚肉、鳥がら、いか、むきえび	油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油	にんじん、干しいたけ、たけのこ(水煮)、たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	581 kcal
	ビーンズポテト		大豆	油、じゃがいも、でん粉		24.2 g
26 月	わかめうどん	○	鶏肉、削り節(だし)、油揚げ、生わかめ	サラダ油、うどん、白いりごま	にんじん、たけのこ(水煮)、ねぎ	585 kcal
	ひじきとコーンのかき揚げ		干ひじき、チキンハム、大豆、鶏卵、削り節(だし)	小麦粉、油	ホールコーン、たまねぎ	26.2 g
27 火	ハヤシライス	○	豚肉、鳥がら	米、麦、油、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム	612 kcal
	フレンチサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、パインアップル(缶)	19.5 g
28 水	ごはん	○		米、麦		595 kcal
	五月煮		削り節(だし)、角切り昆布、鶏肉	こんにやく、砂糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ、さやえんどう	30.1 g
	魚のごまみそ焼き		ビーチシャーク	砂糖、でん粉、白いりごま		
	果物(甘夏)				甘夏	
29 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖		559 kcal
	ワタンスープ		鳥がら、鶏肉ひき肉、カットわかめ	ごま油	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜、しょうが、ねぎ	18.4 g
	ジャーマンサラダ			じゃがいも、油、サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	
30 金	チャーハン	○	焼き豚、鶏卵	油、米、麦、サラダ油	干しいたけ、ねぎ、にんじん	641 kcal
	ちくわの香り揚げ		焼き竹輪、プロセスチーズ、青のり	小麦粉、揚げ油		26.2 g
	マロニースープ		削り節(だし)、鶏肉	マロニー、ごま油	にんじん、たまねぎ、ねぎ、小松菜	