



5月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1日 (水)	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米 麦		598 kcal 26.7 g
	かつおの揚げ煮		かつお	片栗粉 油 砂糖	しょうが	
	すまし汁		けずり節 鶏肉 豆腐		ねぎ 小松菜	
	抹茶みるくゼリー		こなかんでん 粉寒天 生クリーム 牛乳	あまなつとう 砂糖		
2日 (木)	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 グリンピース	602 kcal 25.7 g
	洋風たまご焼き		ボンレスハム たまご	油 エッグクエアマヨネーズ	たまねぎ にんじん	
	野菜スープ		鳥がら 鶏肉 ベーコン		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン 小松菜	
3日 (金)	憲法記念日					
6日 (月)	振替休日					
7日 (火)	卵のチャーハン	○	豚肉 たまご	米 麦 油	にんじん 干しいたけ ねぎ	617 kcal 30.9 g
	いかのかりんと揚げ		いか	油 片栗粉	しょうが	
	レタススープ		鳥がら 鶏肉	じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ レタス パセリ	
8日 (水)	ホットドック	○	ウインナー	コッペパン 砂糖	キャベツ	599 kcal 23.9 g
	ポトフ		鳥がら 豚肉	油 じゃがいも	しょうが セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	グラニュー糖	パインアップル 黄桃 みかん	
9日 (木)	ホイコーロー丼	○	豚肉 鳥がら	米 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	591 kcal 23.8 g
	めかぶスープ		鳥がら 豆腐 めかぶわかめ	片栗粉	にんじん たまねぎ 小松菜	
	くだもの				カワチパンカン	
10日 (金)	山菜おこわ	○	豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	にんじん ごぼう わらび 小松菜	647 kcal 28.9 g
	がんもどきの含め煮		けずり節 がんもどき	砂糖		
	沢煮椀		けずり節 昆布だし 豚肉 油揚げ	片栗粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
13日 (月)	ごはん	○		米 麦		595 kcal 26.8 g
	切干大根入りたまご焼き		豚ひき肉 けずり節	油	にんにく しょうが にんじん 切干大根 小松菜	
	春野菜の煮物		けずり節 鶏肉 油揚げ	こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんじん たけのこ 小松菜	
14日 (火)	ビスキュイパン	○	たまご	丸パン バター 砂糖 小麦粉		647 kcal 25.6 g
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン 豚肉 鳥がら レンズ豆	油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールトマト	
	フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	
15日 (水)	親子丼	○	けずり節 昆布だし 鶏肉 たまご	米 麦 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	611 kcal 28.6 g
	豚汁		けずり節 豚肉 油揚げ 豆腐	油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
	くだもの				ニューサマーオレンジ	
16日 (木)	そら豆入り玉露めし	○	ちりめんじゃこ	米	そら豆	558 kcal 23.3 g
	魚のソースかけ		しいら	小麦粉 片栗粉 油 砂糖	しょうが	
	かきたま汁		けずり節 カットわかめ たまご	片栗粉	にんじん たまねぎ もやし 小松菜	
17日 (金)	スパゲッティナポリタン	○	ベーコン 豚肉	スパゲッティ 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト	626 kcal 22.6 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	
	明日葉蒸しパン		牛乳	小麦粉 砂糖 油 さつまいも	あしたばパウダー	

※都合により、献立は変更する場合があります



5月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
20日 (月)	上海めん	○	豚肉 鳥がら えび	油 中華めん 片栗粉 ごま油	にんじん 干しいたけ たまねぎ しょう が キャベツ もやし チンゲンサイ	596 kcal 17.8 g
	キャンディポテト		さつまいも 油 砂糖 バター			
21日 (火)	七穀ごはん	○		こめ 米 七穀米		621 kcal 29.1 g
	魚のねぎソースかけ		さば	砂糖	ねぎ しょうが	
	ごまあえ			砂糖 白ねりごま 白 すりごま	にんじん もやし 小松菜 キャベツ	
	吉野汁		けず 削り節 油揚げ	じゃがいも 片栗粉	にんじん はくさい えのきたけ	
22日 (水)	ごはん	○		こめ 米 麦		570 kcal 19.7 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉 鳥がら	油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら	
	大根サラダ			油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん きゅうり	
23日 (木)	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		603 kcal 27.4 g
	じゃがいものミートグラタン		豚ひき肉 大豆 チー ズ	油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ パセリ	
	ジュリエンスープ		鳥がら 鶏肉		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜	
24日 (金)	ソースかつ丼	○	豚肉	こめ 米 小麦粉 パン 粉 油 砂糖	キャベツ	678 kcal 25.8 g
	みそけんちん汁		けず 削り節 油揚げ 豆腐 鶏肉	油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
25日 (土)	運 動 会					
27日 (月)	振 替 休 業 日					
28日 (火)	ナン	○		ナン		613 kcal 31.8 g
	キーマカレー		豚ひき肉 鶏ひき肉	油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト	
	昆布サラダ		塩昆布	ごま油 砂糖	にんじん キャベツ 小松菜	
	くだもの				冷凍みかん	
29日 (水)	バエリア	○	鶏肉 いか えび	こめ 米 麦 油	にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム ピーマン	600 kcal 32.4 g
	鶏肉の香味焼き		鶏肉		にんにく しょうが ねぎ	
	ソパ・デ・アホ		鳥がら 鶏肉 たまご	油 パン粉 オリーブ 油	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュ ルーム ホールトマト パセリ	
30日 (木)	こぎつねごはん	○	鶏ひき肉 油揚げ	こめ 米 麦 油 砂糖	にんじん	576 kcal 23.4 g
	野菜のうま煮		けず 削り節 厚揚げ	油 こんにゃく じゃ がいも 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん	
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく 油 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ	
31日 (金)	高野豆腐のそぼろ丼	○	鶏ひき肉 高野豆腐 削り節	こめ 米 麦 油 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ 干しいた け ねぎ	652 kcal 29.3 g
	ちくわの磯部揚げ		焼きちくわ 鯖のり	小麦粉 油		
	みそ汁		けず 削り節 カットわかめ 豆腐	じゃがいも	たまねぎ ねぎ えのきたけ	

※都合により、献立は変更する場合があります



朝ごはんをしっかり食べて元気な毎日を!

