



# 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
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
1日 (木)	ごはん	○			こめ 小麦				665 kcal 22.1 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉 鳥がら		いも 茶こんにやく	あぶら油	にんじん いら	にんにく しょうが	
	大根サラダ				じゃがいも 砂糖	あぶら油	にんじん	たまねぎ	
	抹茶みるくゼリー			こなかんでん ぎゅうにゅう 粉寒天 牛乳 なま生クリーム	あまなつとう 甘納豆 (あずき)			抹茶パウダー	
2日 (金)	たけのこ入り五目ごはん	○	とりにく 鶏肉 あがら油揚げ 削り節		こめ 小麦 砂糖	あぶら油	にんじん 小松菜	たけのこ	552 kcal 28.6 g
	かつおの揚げ煮		かつお		かたくり 片栗粉	あぶら油		しょうが	
	すまし汁		削り節 鶏肉 豆腐				にんじん	たまねぎ ねぎ	
5日 (月)	こどもの日								
6日 (火)	振替休日								
7日 (水)	チキンライス	○	とりにく 鶏肉		こめ 小麦	バター 油	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	571 kcal 26.4 g
	洋風たまご焼き		とりにく 鶏むき肉			あぶら油 エッグケ	にんじん	たまねぎ	
	野菜スープ		たまご 鳥がら 鶏肉				にんじん 小松菜	しょうが はくさい もやし ねぎ	
8日 (木)	焼きそば	○	たたく 豚肉 いか		蒸し中華めん	あぶら油	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	565 kcal 24.1 g
	ビーンズポテト		大豆		かたくり 片栗粉	あぶら油			
	めかぶスープ		鳥がら 豆腐 たまご	めかぶわかめ	かたくり 片栗粉		にんじん	たまねぎ	
9日 (金)	ごはん	○			こめ 小麦				607 kcal 27.8 g
	魚のソースかけ		しいら		かたくり 片栗粉 米粉 砂糖	あぶら油		しょうが	
	甘酢あえ				砂糖	ごま油	にんじん 小松菜	キャベツ	
	ごぼうのみそ汁		削り節 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ねぎ ごぼう	
12日 (月)	きなご揚げパン	○	きな粉		ねじりパン グラ	あぶら油			550 kcal 19.5 g
	ミネストローネ		鳥がら 大豆		じゃがいも マカロニ	あぶら油	ホールトマト	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム しょうが	
	コーンサラダ				砂糖	あぶら油	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	
13日 (火)	七穀ごはん	○			こめ 七穀米				572 kcal 31.4 g
	魚の照り焼き		ホキ					しょうが	
	ごまあえ				砂糖	しろ 白ねりごま	にんじん 小松菜	もやし キャベツ	
	なめこ汁		削り節 豆腐			しろ 白すりごま		ほ 干しいたけ えのきたけ なめこ たまねぎ ねぎ	
14日 (水)	親子丼	○	削り節 鶏肉	こんぶ 昆布だし	こめ 小麦 片栗粉		にんじん	たまねぎ 干しいたけ	559 kcal 25.7 g
	みそ汁		たまご 削り節 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ねぎ えのきたけ	
	くだもの							オレンジ	
15日 (木)	上海めん	○	豚肉 鳥がら		蒸し中華めん 片栗粉	あぶら油	にんじん	干しいたけ たまねぎ	594 kcal 19.7 g
	キャンディポテト		いか えび			さつまいも 砂糖	あぶら油 バター	しょうが キャベツ もやし	

※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
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミンC	
16日 (金)	山菜おこわ	○	豚肉 油揚げ		こめ 米 もち米 つきこん にやく 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	わらび	605 kcal 27.6 g
	がんもどきの含め煮		けず 削り節 がんもどき		まとう 砂糖				
	沢煮椀		けず 削り節 鶏肉		かたくりこ 片栗粉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
19日 (月)	チンジャオロース丼	○	豚肉		こめ 米 小麦 砂糖 片栗粉 に粉	あぶら 油	ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	620 kcal 27.1 g
	トマトと卵のスープ		とり 鳥がら 鶏肉 豆腐 たまご		かたくりこ 片栗粉		トマト	しょうが たまねぎ	
	アップルゼリー			こなからてん 粉寒天	まとう 砂糖			リンゴジュース パインアップル	
20日 (火)	きつねうどん	○	けず 削り節 鶏肉 あぶら 油揚げ	こんぶ 昆布だし	わいとう 冷凍うどん 砂糖		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	568 kcal 21.6 g
	レバーとポテトの香味揚げ		豚 豚しゃぶ 鶏肉		じゃがいも 片栗粉 こめ 米粉	あぶら 油		しょうが にんにく	
	くだもの							オレンジ	
21日 (水)	パエリア	○	とり 鶏肉 いか えび		こめ 米 小麦	あぶら 油	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム	638 kcal 35.7 g
	鶏肉の香味焼き		とり 鶏肉					にんにく しょうが ねぎ	
	ソパ・デ・アホ		とり 鳥がら たまご		こ パン粉	あぶら 油 オリーブ油	ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ	
22日 (木)	黒糖パン	○			黒糖パン				581 kcal 28.0 g
	じゃがいものミートグラタン		とり 鶏ひき肉 大豆	チーズ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	あぶら 油	にんじん パセリ	たまねぎ	
	ジュリエンスープ		鳥がら 鶏肉				にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ	
23日 (金)	ソースかつ丼	○	豚 豚ロース肉		こめ 米 小麦 小麦粉 パ ン粉 砂糖	あぶら 油		キャベツ	658 kcal 24.1 g
	みそけんちん汁		けず 削り節 油揚げ 豆腐		こんにやく じゃがい も	あぶら 油	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	
24日 (土)	運動会								
26日 (月)	振替休日								
27日 (火)	ナン	○			ナン				640 kcal 30.7 g
	キーマカレー		豚 豚ひき肉 鶏ひき肉		小麦粉 砂糖	あぶら 油	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	
	昆布サラダ			しおこんぶ 塩昆布	まとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	キャベツ	
	くだもの							オレンジ	
28日 (水)	麻婆豆腐丼	○	とり 鳥がら 豚ひ き肉 豆腐		こめ 米 小麦 砂糖 かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	にんじん なら	しょうが にんにく 干し しいたけ たまねぎ ねぎ	560 kcal 22.8 g
	中華サラダ				まとう 砂糖	あぶら 油 ごま油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	春雨スープ		とり 鳥がら 鶏肉		はるさめ		にんじん	しょうが たまねぎ もやし	
29日 (木)	わかめごはん	○		た こ 炊き込みわかめ	こめ 米 小麦				610 kcal 25.3 g
	ふくさ卵		とり 鶏ひき肉 たまご	干ししじき	まとう 砂糖	あぶら 油	にんじん 小松菜	たまねぎ	
	こんにやくと野菜のあえもの				つきこんにやく 砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	豆腐のみそ汁		けず 削り節 豆腐	カットわかめ	じゃがいも			たまねぎ ねぎ	
30日 (金)	大豆入りミートソーススパゲティ	○	豚 豚ひき肉 大豆	こな 粉チーズ	スパゲッティ	あぶら 油	にんじん ホール トマト パセリ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム	667 kcal 26.9 g
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	まとう 砂糖	あぶら 油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	明日葉蒸しパン			ぎゅうにゅう 牛乳	こむぎこ 小麦粉 砂糖 さつまいも	あぶら 油		あしたば粉	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。