



# 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 (金)	ひじきごはん	○	鶏肉 削り節	ほしひじき	米 麦	つきこ んにやく 砂糖	あがら 油	にんじん 小松菜	しょうが	625 kcal 30.9 g
	揚げ魚のソースかけ		もつか餃		こむぎ 小麦粉 片栗粉	砂糖	あがら 油		しょうが	
	すまし汁		削り節 鶏肉 豆腐					にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	
	抹茶みるくゼリー			こなかんでん 粉寒天 牛乳 なま牛クリーム		あまなつとう 甘納豆 砂糖				
4日 (月)	みどりの日									
5日 (火)	こどもの日									
6日 (水)	振替休日									
7日 (木)	ホットドッグ	○	ウインナー		コッパン	砂糖			キャベツ	573 kcal 24.4 g
	ポトフ		鳥からベーコン 豚肉		じゃがいも		あがら 油	にんじん	しょうが 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	
8日 (金)	山菜おこわ	○	豚肉 油揚げ		米 もち米	つきこ きにやく 砂糖	あがら 油	にんじん 小松菜	ごぼう わらび	627 kcal 28.4 g
	がんもどきの含め煮		削り節 がんもどき							
	沢煮椀		削り節 鶏肉 油揚げ		かたくり 片栗粉			にんじん	だいこん ねぎ	
11日 (月)	豚キムチ丼	○	豚肉		米 麦	砂糖	あがら 油	にら	たまねぎ もやし はくさい キムチ	596 kcal 26.1 g
	わかめスープ		鳥から 鶏肉 豆腐	カットわかめ			白いりごま ごま油	にんじん	しょうが たまねぎ	
	くだもの								ジュースフルーツ	
12日 (火)	ごはん	○			米 麦					634 kcal 26.3 g
	魚のマスタード焼き		さば				エッグケアマヨ ネーズ			
	じゃがいもとブロッコリーの にんにく炒め				じゃがいも 片 たぐりに 栗粉 砂糖		あがら 油 ごま油	ブロッコリー	しょうが にんにく	
はくさいのみそ汁	削り節 豆腐	カットわかめ					たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ			
13日 (水)	ビスキュイパン	○	たまご		丸パン	砂糖 小麦粉	バター			574 kcal 25.1 g
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン 豚肉 鳥から レンズ豆		じゃがいも		あがら 油	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	
	ひじきとツナのサラダ		ツナ	ほしひじき	砂糖		あがら 油	にんじん	キャベツ ホールコーン	
14日 (木)	チキンライス	○	鶏肉		米 麦		あがら 油	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	626 kcal 27.5 g
	洋風たまご焼き		鶏ひき肉 たまご				あがら 油 エッグケア マヨネーズ	にんじん	たまねぎ	
	コーンと野菜のスープ		鳥から 豚肉		じゃがいも		あがら 油	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	
15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		あがら 油	にんじん ピーマン ホールトマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	588 kcal 21.3 g
	じゃこあえ			ちりめんじゃこ	砂糖		あがら 油	にんじん	きゅうり キャベツ	
	明日葉蒸しパン			きゅうりにゅう 牛乳	こむぎ 小麦粉 砂糖	さつまいも	あがら 油		あしたは粉	

※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	
18日 (月)	こぎつねごはん	○	鶏ひき肉 揚げ		米 麦 砂糖	油	にんじん		584 kcal 30.7 g
	魚のカレー焼き		さごし					しょうが たまねぎ	
	なめこ汁		削り節 豆腐					干しいたけ えのきたけ なめこ たまねぎ ねぎ	
19日 (火)	上海めん	○	豚肉 鳥がら		蒸し中華めん 片栗粉	油	にんじん チン ゲンサイ	干しいたけ たまねぎ	567 kcal 29.2 g
	カルシウムビーンズ		大豆 高野豆腐		片栗粉	油		しょうが キャベツ もやし	
	くだもの							青肉メロン	
20日 (水)	ごはん	○			米 麦				616 kcal 21.9 g
	ピリ辛肉じゃが		豚肉 鳥がら		糸こんにやく じゃがいも 砂糖	油	にんじん いら	にんにく しょうが たまね ぎ キャベツ	
	大根サラダ				砂糖	油	にんじん	だいこん きゅうり	
21日 (木)	ミルクパン	○			ミルクパン				613 kcal 20.9 g
	チキンとポテトのオープン焼き		鶏肉		じゃがいも	油 エックケア マヨネーズ	パセリ	たまねぎ ホールコーン	
	ABCマカロニスープ		鳥がら 鶏肉		じゃがいも ABCマカロニ		にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	
22日 (金)	ソースカツ丼	○	豚肉		米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油		キャベツ	672 kcal 24.7 g
	みそけんちん汁		削り節 揚げ 豆腐		じゃがいも こ んにやく	油	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	
	くだもの							サンフルーツ	
23日 (土)	運動会								
25日 (月)	振替休業日								
26日 (火)	ターメリックライス	○			米 麦				619 kcal 27.3 g
	キーマカレー		豚ひき肉 鶏 ひき肉		小麦粉 砂糖	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			塩昆布	砂糖	油	にんじん 小松菜	キャベツ	
27日 (水)	麻婆豆腐丼	○	鳥がら 豚ひ き肉 豆腐		米 麦 砂糖 片栗粉	油	にんじん いら	しょうが にんにく 干しし いたけ たまねぎ ねぎ	561 kcal 23.4 g
	中華サラダ					油	にんじん	キャベツ きゅうり	
	春雨スープ		鳥がら 鶏肉		はるさめ		にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 干しし いたけ もやし	
28日 (木)	ごはん	○			米 麦				557 kcal 24.3 g
	魚の照り焼き		たら					しょうが	
	こんにやくと野菜のあえもの				つきこんにやく 砂糖	油	にんじん	きゅうり キャベツ	
29日 (金)	きつねうどん	○	削り節 鶏肉 揚げ	昆布	冷凍うどん 砂糖		にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ	556 kcal 21.5 g
	レバーとポテトの香味揚げ		豚レバー 鶏肉		じゃがいも 片 栗粉 小麦粉	油		しょうが にんにく	
	くだもの							清見オレンジ	

(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。