5月給食献立表

大田区立徳持小学校

日	曜日	飲み物	献　立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水		・ごはん ・ハンバーグ　トマトソース ・ジャーマンポテト ・コーンと野菜のスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,ベーコン,鳥がら	米,麦,サラダ油,パン粉,じゃがいも,バター	たまねぎ,マッシュルーム,にんにく,にんじん,だいこん,ホールコーン,キャベツ	621	26.8
2	木		★端午の節句 ・こぎつねごはん ・かつおの揚げ煮 ・田舎汁	鶏肉,油揚げ,きざみのり,牛乳,かつお　,削り節(だし),豆腐	米,,砂糖,でん粉,油,こんにゃく	にんじん,しょうが,だいこん,しめじ,ねぎ,小松菜	593	28.3
7	火		・ホイコーロー丼 ・めかたま汁 ・おかしな目玉焼き（卵不使用）	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏卵,めかぶわかめ,粉寒天,カルピス	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,ピーマン,小松菜,黄桃（缶）	620	22.0
8	水		・メロンパン風トースト ・ポトフ ・コロコロサラダ	鶏卵,牛乳,鳥がら,ウィンナー,豚肉	食パン,バター,砂糖,小麦粉,サラダ油	しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,かぶ,キャベツ,パセリ,だいこん,きゅうり,ホールコーン,りんご	580	22.1
9	木		・ごはん ・赤魚のみそだれ ・切り干し大根の煮物 ・すいとん	牛乳,赤魚,油揚げ,削り節(だし),厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉	米,麦,砂糖,サラダ油,白玉粉,小麦粉	にんじん,たけのこ(水煮),切干し大根,干ししいたけ,さやいんげん,かぶ,ねぎ,かぶの葉	596	26.7
10	金		・野沢菜そぼろごはん ・山賊焼き ・大平汁 ❀長野県の料理	豚肉,牛乳,鶏肉,削り節(だし),豆腐	米,麦,砂糖,ごま油,いりごま,でん粉,油,しらたき	しょうが,にんじん,のざわな(塩漬),にんにく,たまねぎ,干ししいたけ,だいこん,ねぎ,小松菜	603	25.2
13	月		❀6年移動教室 ・パインパン ・タンドリーチキン ・コールスロー ・パンプキンシチュー	牛乳,鶏肉,プレーンヨーグルト,鳥がら,生クリーム	パインパン,サラダ油,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,しめじ,かぼちゃ	605	25.8
14	火		・ごはん ・鮭のフライ ・野菜炒め ・みそ汁	牛乳,生鮭,豚肉,削り節(だし),油揚げ,カットわかめ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,サラダ油,でん粉	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,たけのこ(水煮),だいこん,ねぎ,小松菜	601	28.5
15	水		・豚肉のねぎ塩丼　◆B時程 ・のっぺい汁 ・フルーツゼリー	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏肉,油揚げ,豆腐,粉寒天	米,麦,ごま油,白いりごま,でん粉,こんにゃく,砂糖	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,レモン汁,だいこん,りんごジュース,パイン(缶),みかん(缶)	617	24.9
16	木		・メキシカンライス ・ウインナーのトルティーヤ巻き ・ベーコンチャウダー	豚肉,牛乳,ウィンナー,ベーコン,鳥がら,生クリーム	米,バター,サラダ油,三温糖,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ピーマン,にんにく,しょうが,キャベツ	611	19.8
17	金		・徳持しょうゆラーメン ・ビーンズポテト ・くだもの（かんきつ類）	鳥がら,豚骨,削り節(だし),昆布(だし),豚肉,牛乳,大豆	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油,砂糖,油,じゃがいも,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,ねぎ,かんきつ類	638	28.1
20	月		・ごはん ・ホキのみそマヨネーズ焼き ・煮びたし ・さつま汁	牛乳,ホキ,油揚げ,削り節(だし),鶏肉	米,麦,マヨネーズ,砂糖,油,さつまいも	しめじ,にんじん,キャベツ,小松菜,かぶ,ねぎ	581	25.9
21	火		・ツナトースト ・イタリアンドレッシングサラダ ・コーンクリームスープ	ツナ,ピザ用チーズ,牛乳,鳥がら,鶏肉	胚芽食パン,サラダ油,砂糖,コーンスターチ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,小松菜,ホールトマト,クリームコーン	592	27.2
22	水		・わかめごはん ・千草たまご焼き ・豚汁 ・くだもの（かんきつ類）	炊き込みわかめ,牛乳,鶏肉,鶏卵,削り節(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,小松菜,ごぼう,だいこん,ねぎ,かんきつ類	581	24.7
23	木		・スパゲッティクリームソース ・パリパリサラダ ・ひよこ豆入りトマトスープ	鶏肉,鳥がら,牛乳,生クリーム,粉チーズ,ベーコン,ひよこまめ(乾)	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖,油,ワンタンの皮	にんじん,たまねぎ,小松菜,しめじ,きゅうり,キャベツ,かぶ,ホールトマト	596	22.3
24	金		★運動会応援メニュー ・みそカツ丼 ・すまし汁 ・紅白ゼリー	豚肉,牛乳,削り節(だし),豆腐,粉寒天,カルピス	米,麦,小麦粉,パン粉,油,ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく,キャベツ,ねぎ,小松菜,アセロラジュース	661	25.6
28	火		・キムチチャーハン ・手作りしゅうまい ・中華コーンスープ	豚肉,牛乳,,鳥がら,鶏肉,鶏卵	米,麦,サラダ油,ごま油,砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬,干ししいたけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),きくらげ,クリームコーン,小松菜	591	24.4
29	水		・照り焼きチキントースト ・カレー風味サラダ ・ミネストローネ	鶏肉,ピザ用チーズ,きざみのり,牛乳,鳥がら,豚肉,いんげん豆	ミルクパン,サラダ油,砂糖,でん粉,マヨネーズ,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にんにく,セロリー,ホールトマト	594	26.0
30	木		・ごはん ・さばのごぼう照り焼き ・だいこんサラダ ・具だくさんみそ汁	牛乳,鯖,削り節(だし),鶏肉,豆腐	米,麦,砂糖,サラダ油,ごま油	ごぼう,だいこん,にんじん,きゅうり,かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ,かぶの葉	582	26.5
31	金		・肉野菜うどん ・いかぺったん ・くだもの（メロン）	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ,牛乳,大豆,いかげそ,かつお節(花かつお)	冷凍うどん,小麦粉,油	にんじん,干ししいたけ,たまねぎ,だいこん,ねぎ,小松菜,キャベツ,メロン	592	25.1
						月平均	603	25.0