



5月の予定献立表



日 曜	主食	おかず	牛乳	主 材 料			E値 /100g
				血や肉になる	E値の元になる	体の調子を整える	
1 (水)	ビビンバチャーハン	トック入り ^い 韓国風スープ フルーツ杏仁豆腐 ^{あんにと豆腐}	○	牛乳 豚肉 白みそ	米 ラード ごま油 砂糖 白いりごま トック 杏仁豆腐	にんにく もやし 人参 たら セロリ 生姜 玉葱 白菜 白菜キムチ漬け ねぎ もも缶 みかん缶 パイン缶	650 24.4
2 (木)	手作り ^{てづく} 中華 ^{ちゅうか} ちまき	五目ラーメン ^{ごもく} 果物 ^{くだもの} (オレンジ)	○	牛乳 かつお節 豚肉	もち米 砂糖 ごま油 油 蒸し中華麺	干し椎茸 人参 クリンピース たけのこ水蒸し しょうが ねぎ きくらげ もやし とうも ろこし缶 たら オレンジ	692 25.7
3 (金)	★ 憲 法 記 念 日 ★						
6 (月)	★ 振 替 休 日 ★						
7 (火)	チキンライス	卵 ^{たまご} とチーズのふわふわスープ 青梅ゼリー ^{あおづめ}	○	牛乳 鶏肉 卵 粉チーズ	米 バター 油 じゃがいも パン粉 青梅ゼリー	グリーンピース 人参 玉葱 セロリ にんにく キャベツ パセリ	649 24.7
8 (水)	マーブル ^{しよく} 食パン	春野菜 ^{はるやさい} のクリームシチュー さっぱりサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ピザ ソース	食パン 油 じゃがいも 小 麦粉 バター	にんにく セロリ 人参 玉葱 アスパラガス とうもろこし缶 パセリ 大根 キャベツ 枝豆	609 18.8
9 (木)	グリーンピースごはん	鶏 ^{とり} のから揚げ ゆでブロッコリー 新玉葱のみそ汁 ^{しんたまねぎ}	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤み そ 白みそ	米 片栗粉 油 ソニックマヨネーズ	グリーンピース 生姜 にんにく とうもろこし缶 玉葱 ブロッコ リー	661 24.7
10 (金)	ゴマ ^{しよ} 塩むすび	肉うどん ^{にく} 野菜 ^{やさい} のじゃこ炒め ^{いた}	○	牛乳 豚肉 油揚げ ち りめんじゃこ	米 油 黒いりごま んにやく うどん ごま 油	人参 ねぎ 小松菜 もやし	610 22.1
13 (月)	ひじきごはん	焼き ^や そば ^{まめ} 青森名物 ^{あおもりめいぶつ} ♪せんべい汁 ^じ	○	牛乳 鶏肉 干しひじき 油 揚げ 木綿豆腐	米 もち米 油 糸こんにゃ く 砂糖 せんべい	人参 グリーンピース ごぼう ぶ なしめじ 大根 ねぎ そら豆	639 23.1
14 (火)	ナシゴレン	鶏 ^{とり} のさっぱり♪フォー 冷凍 ^{れいとう} パイ	○	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 オリーブ油 油 フォー	とうがらし にんにく 生姜 人 参 玉葱 青ピーマン もやし トマト缶 みずかけな 根三つ葉 レモン 冷凍パイ	603 20.6
15 (水)	高野 ^{こうや} めし	白身魚 ^{しろみぎかな} のおろし炊き ^だ さつま汁 ^じ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆 腐 メルルーサ 赤みそ 白みそ	米 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまいも	ごぼう 人参 大根 ねぎ	683 30.2
16 (木)	和風 ^{わふう} スープスパゲティ	甘辛 ^{あまから} ポテトもち ツナと大根 ^{だいこん} サラダ	○	牛乳 ベーコン まぐろ水煮 缶 のり	油 スパゲティ半分 じゃ がいも 片栗粉 砂糖	にんにく パセリ エリンギ ほ んしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 大根 小松菜	606 22.3
17 (金)	玄米 ^{げんまい} ごはん (だしガラふりかけ)	鯖 ^{さば} の照り焼き ^て 煮びたし ^に 小金井 ^{こがねい} 野菜 ^{やさい} のおみそ汁 ^じ	○	牛乳 かつお節 刻み昆布 鯖 油揚げ 白みそ	米 発芽玄米 白いりごま 砂糖 油 じゃがいも	練り梅 小松菜 白菜 人参 大 根 ねぎ	688 30.2
20 (月)	★ 食育の日 (SDGs 献立) ★						
21 (火)	彩 ^{いろど} りちらし	手巻 ^{てま} きのり 沢煮 ^{さわにわん} 大豆 ^{だいず} かりんとう	○	牛乳 鶏肉 卵 焼きのり 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 大 豆 きな粉	米 もち米 砂糖 油 黒 砂糖	ごぼう 生姜酢漬け パセリ 人参 大根 ねぎ	644 28.8
22 (水)	ターメリックライス	サグカレー ^{さぐ} (ほうれん草 ^{ほうれんそう} カレー) ビーンズサラダ	○	牛乳 鶏肉 クリーム ヨー グルト ピザソース 大豆 ひよこ豆	米 砂糖 油 バター 片 栗粉	にんにく ほうれん草 玉葱 生 姜 エリンギ スズキーニ キャ ベツ 大根 人参 とうもろこし 缶 枝豆	695 24.2
23 (木)	焼き鯖 ^や の香味 ^{さば} ごはん ^{こうみ}	筑前 ^{ちくぜん} 煮 ^に だし汁 ^{だし} (クイズ用) レモンゼリー ^{よう}	○	牛乳 鯖 鶏肉	米 白いりごま 油 板こんに ゃく 砂糖 里芋 レモン ゼリー	生姜甘酢漬け しそ葉 ごぼう 筍 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん	663 27.2
24 (金)	マーガリンパン	スパイシーチキン チーズポテト トマトとレタスのスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン プロ セスチーズ	マーガリンパン 片栗粉 油 じゃがいも バター	生姜 玉葱 もやし トマト レ タス 小松菜	617 25.9
27 (月)	麦 ^{むぎ} ごはん	ししゃもの石垣 ^{いしがき} フライ 青菜 ^{あおな} のおかか炒め ^{いた} 豚汁 ^{とんじる}	○	牛乳 ししゃも 卵 かつお 節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 押し麦 黒いりごま 小 麦粉 油 じゃがいも こんにゃ く じゃがいも	小松菜 もやし キャベツ ごぼ う 人参 大根 ねぎ	663 27.2
28 (火)	セレクトピザ (マルグリータorはちみつチーズ)	ミネストローネ コーンサラダ	○	牛乳 ベーコン ピザソース カテージチーズ ピザチーズ 豚肉	オリーブ油 食パン はちみつ 油 じゃがいも マカロ ニスパゲティ	にんにく 玉葱 トマト缶 バジ ル セロリ 人参 キャベツ パ セリ 大根 とうもろこし缶	583 23.8
29 (水)	こぎつねごはん	鶏 ^{とり} 団子 ^{だんご} のみそスープ 果物 ^{くだもの} (オレンジ)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 白みそ 木綿豆腐	米 油 砂糖 片栗粉	人参 生姜 ごぼう ねぎ 大根 小松菜 オレンジ	641 26.4
30 (木)	ソース焼きそば	アメリカ ^{あめりか} ドッグ ごま塩 ^{ごましお} わかめスープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏 肉 生わかめ	油 蒸し中華麺 白いりごま ドッグパウダー	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ 玉葱 ねぎ	665 24.3
31 (金)	黒 ^{くろ} ごま ^{ごま} タンタン ^{たんたん} つけ ^{つけ} 麺 ^{めん}	肉味 ^{にくみ} 増 ^あ たまご ^{たまご} チンゲン ^{ちんげん} 菜 ^{さい} のごま塩 ^{ごましお} ナムル	○	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 テンメンジャン ハジみそ うずら卵	蒸し中華麺 油 ごま油 練 りごま 砂糖	にんにく 生姜 ゴーサイ 玉葱 ねぎ 葉ねぎ もやし チンゲン 菜	671 28

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養表示は中学年のもので、低学年は×0.9倍、高学年は×1.1倍が目安です。

※ 小金井市の学校給食食材の放射能に関する情報は、小金井市ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

