



# 5月の予定献立表



日曜	主食	おかず	牛乳	主な材料			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 (木)	ピピンパチャーハン	トック入り <sup>い</sup> 韓国風スープ <sup>かんこくふう</sup> 杏仁豆腐 <sup>あんにとどうふ</sup>	○	牛乳 豚肉 コチュジャン 白みそ 杏仁豆腐	米 ラード ごま油 砂糖 白いりごま トック	にんにく 切干大根 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	659 23.6
2 (金)	ひじきごはん	青森名物 <sup>あおもりめいぶつ</sup> せんでい汁 <sup>じる</sup> そら豆	○	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 南部せんべい	人参 グリンピース ごぼう ぶなしめじ 大根 ねぎ そら豆	590 22.8
7 (水)	チキンライス	ミルクファンティー 青りんごゼリー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 粉チーズ	米 油 じゃがいも パン粉 オレンジゼリー	グリンピース 人参 玉葱 セロリ にんにく キャベツ パセリ	693 25.7
8 (木)	シュガートースト	春野菜のクリームシチュー ボイル野菜	○	牛乳 鶏肉 クリーム チーズ	食パン マーガリン 油 グラニュー糖 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	622 19.8
9 (金)	キムチチャーハン	春雨スープ 果物(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 テンメンジャン 卵	米 押麦 ラード ごま油 油 砂糖 緑豆春雨	ねぎ 白菜キムチ漬け グリンピース 玉葱 生姜 人参 白菜 小松根 オレンジ	576 21.5
12 (月)	ごはん	出し <sup>だ</sup> がら昆布 <sup>こんぶ</sup> の佃煮 <sup>つくだに</sup> 鯖 <sup>さば</sup> の照り焼き <sup>てや</sup> 煮びたし <sup>に</sup> 小金井野菜のみそ汁 <sup>しる</sup>	○	牛乳 かつお節 鯖 油揚げ 白みそ	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 玉葱	696 30.4
13 (火)	五目ラーメン	いも餅 果物(オレンジ)	○	牛乳 豚肉 チーズ	油 蒸し中華麺 ごま油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ きくらげ 人参 もやし とうもろこし缶 たら オレンジ	586 23.1
14 (水)	ごはん	鶏 <sup>とり</sup> の照り焼き <sup>てや</sup> 粉吹き芋 <sup>こなふきいも</sup> さつま汁 <sup>じる</sup>	○	牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく さつまいも	パセリ 人参 大根 ねぎ	739 25.1
15 (木)	高野めし	白身魚 <sup>しろみぎかな</sup> のおろし炊き <sup>だ</sup> 田舎汁 <sup>いなかじる</sup>	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 メルルーサ	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	ごぼう 人参 大根 小松菜	616 28.6
16 (金)	和風スープスパゲティ	ポテトサラダ 果物(冷凍パイ)	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 きざみのり	油 スパゲティ半分 じゃがいも	にんにく パセリ エリクキ ほんしめじ マッシュルーム 人参 玉葱 とうもろこし缶 冷凍パイ	600 20.6
19 (月)	★ 振り替え休業日 ★						
20 (火)	ごま塩むすび <sup>しお</sup> 肉うどん <sup>にく</sup>	青菜 <sup>あおな</sup> とジャコのごま炒め <sup>いた</sup>	○	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 油 黒いりごま こんにゃく うどん ごま油	人参 ねぎ 小松菜 もやし	609 22.0
21 (水)	彩りちらし	手巻き海苔 <sup>てまのり</sup> 沢煮椀 <sup>さわにわん</sup> 大豆のかりんとう	○	牛乳 鶏肉 たまご 手巻きのみ 豚肉 油揚げ 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 (木)	ごはん	ドライカレー ビーンズサラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	米 油 小麦粉 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 大根 とうもろこし缶 枝豆	697 23.2
23 (金)	そばろめし	筑前煮 <sup>ちくぜんに</sup> ぶどうゼリー	○	牛乳 鯖 鶏肉	米 白いりごま 油 こんにゃく 砂糖 里芋 ぶどうゼリー	生姜酢漬け しそ葉 ごぼう 筍 干し椎茸 人参 れんこん さやいんげん	635 26.0
26 (月)	マーガリンパン	スパイシーチキン チーズポテト レタススープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	マーガリンパン 片栗粉 油 じゃがいも バター	ねぎ しょうが 人参 玉葱 レタス ほうれんそう	611 24.7
27 (火)	玄米ごはん	ししゃものごまフライ <sup>やさい</sup> 野菜のおかか和え <sup>あ</sup> 豚汁 <sup>とんじる</sup>	○	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	米 玄米 黒いりごま 小麦粉 油 ごま油 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	661 26.9
28 (水)	ホットドック	コーンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ウィンナー ベーコン 豚肉	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ	キャベツ だいこん とうもろこし缶 人参 生姜 ねぎ 玉葱 パセリ	590 22.4
29 (木)	こぎつねごはん	鶏団子スープ <sup>とりだんご</sup> 果物(オレンジ)	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 白みそ 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	644 26.5
30 (金)	麦ごはん	韓国風肉じゃが <sup>かんこくふうにく</sup> 塩わかめスープ <sup>しお</sup>	○	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	米 押麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 白すりごま 白いりごま	にんにく 玉葱 こねぎ 生姜 ねぎ	676 23.1

※ 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。

