

5月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 2人分当り (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他のほか	
2 (月)	牛乳	牛乳				573
	五目ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐 鶏肉のり	米 砂糖 ごま	干し椎茸 人参 筍	酢 塩 酒 みりん 醤油	
	すまし汁	豆腐		えのきたけ 長葱 ほうれんそう	酒 醤油 塩 みりん	18.9
	豆乳プリン		豆乳プリン(乳・鶏卵・ゼラチン不使用)			
6 (金)	牛乳	牛乳				649
	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	米 米サラダ油 砂糖	人参 干し椎茸	酒 みりん 醤油	
	さばの煮つけ	さば 昆布	砂糖 でん粉	生姜	酒 みりん 醤油	26.5
	えのきともやしのおかかあえ	けずり節	砂糖	もやし 人参 小松菜 えのきたけ	醤油	
9 (月)	牛乳	牛乳				666
	ごはん		米			
	ハッシュドポーク	豚肉	小麦粉 米サラダ油 砂糖	ニンニク 玉葱 しめじ トマトジュース	塩 胡椒 バブリカ ワイン ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ ケチャップ 醤油	22.5
	おかひじきのサラダ	ベーコン	ごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	おかひじき サラダこんにゃく きゅうり 人参 キャベツ	塩 酢 醤油	
10 (火)	牛乳	牛乳				593
	ツナ昆布ごはん	ツナ 昆布	米	生姜	塩 みりん 酒	
	磯煮	竹輪 ひじき 鶏肉 大豆	じゃがいも 米サラダ油 砂糖	こんにゃく 人参	酒 醤油	28.3
	清見オレンジ			清見オレンジ		
11 (水)	牛乳	牛乳				564
	関西うどん	なると 油揚げ	うどん	人参 長葱 小松菜	酒 みりん 醤油	
	桜えびのかき揚げ	桜えび ちりめんじゃこ 鶏卵	小麦粉 なたね油	玉葱 ごぼう	塩 ペーキングパウダー	21.7
	そらまめ			そらまめ	塩	
12 (木)	牛乳	牛乳				579
	グリーンピースごはん		米 米サラダ油	グリーンピース	塩 酒	
	かつおの新玉ソースかけ	かつお	でん粉 なたね油 砂糖	玉葱 ニンニク 生姜 小葱	醤油 酒 塩 酢	27.4
	小松菜のごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参	酒 醤油	
13 (金)	牛乳	牛乳				614
	コッペパン		コッペパン(乳使用・鶏卵不使用)			
	チリコンカン	大豆 鶏肉 チーズ	小麦粉 米サラダ油	ニンニク 玉葱 セロリ	ナツメグ オールスパイス チリパウダー ワイン 塩 胡椒 ケチャップ トマトピューレ 醤油 ウスターソース 中濃ソース	32.0
	野菜とたまごのスープ	鶏卵 豚肉	米サラダ油 じゃがいも でん粉	玉葱 人参 キャベツ ホールコーン	ワイン 塩 胡椒 醤油	
16 (月)	牛乳	牛乳				575
	チャーハン	鶏卵 豚肉 なると	米 ごま油 米サラダ油	ニンニク 長葱 人参	塩 こしょう 醤油	
	わかめスープ	わかめ 鶏肉 豆腐	ごま ごま油 米サラダ油	干し椎茸 もやし 長ねぎ	塩 こしょう 酒 醤油	23.4
	レモンゼリー		レモンゼリー(ゼラチン不使用)			
17 (火)	牛乳	牛乳				588
	キャベツのペペロンチーノスパゲティ	ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 赤唐辛子 玉葱 しめじ キャベツ	塩 胡椒 ワイン 醤油	
	いかサラダ	いか	でん粉 なたね油 米サラダ油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	塩 胡椒 酢 ワイン	26.4
18 (水)	牛乳	牛乳				558
	とりごぼうごはん	鶏肉 油揚げ	米 米サラダ油 砂糖	生姜 ごぼう 人参 干し椎茸 こんにゃく	酒 醤油 みりん	
	じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ	じゃがいも	しめじ 長葱 小松菜	酒 みそ	23.0
	冷凍みかん			みかん		
19 (木)	牛乳	牛乳				623
	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米サラダ油 ごま	生姜 ニンニク 人参 干し椎茸 キャベツ もやし ホールコーン 長葱	酒 塩 胡椒 醤油	
	チーズ入りツナぎょうざ	チーズ ツナ	ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油	玉葱	塩 胡椒	24.0
20 (金)	牛乳	牛乳				593
	かつおと生姜のたきこみごはん	かつお	米 でん粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	酒 醤油 みりん	
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐	ごま油 じゃがいも	大根 ごぼう こんにゃく 人参 長葱	酒 みそ	22.5
23 (月)	牛乳	牛乳				589
	チキンライス	鶏肉	米 米サラダ油	人参 玉葱 マッシュルーム ホールコーン ニンニク ピーマン	ケチャップ ワイン 塩 胡椒	
	ポパイスープ	鶏卵 豚肉	米サラダ油 じゃがいも	玉葱 ほうれんそう	ワイン 塩 胡椒 醤油	25.0
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
24 (火)	牛乳	牛乳				627
	おかか入り炊き込みごはん	ちりめんじゃこ 油揚げ かつおぶし	米 米サラダ油 ごま	人参	酒 みりん 醤油	
	さくさくとり天	鶏卵 鶏肉	小麦粉 でん粉 なたね油	生姜 ニンニク	酒 塩 醤油	31.7
	切干大根と小松菜の辛子あえ			切干大根 もやし 小松菜 人参	醤油 酒 からし	
25 (水)	牛乳	牛乳				641
	ナポリタンスパゲティ	ウィンナー 粉チーズ	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	ニンニク 玉葱 人参 ピーマン	塩 胡椒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース トマトピューレ	
	ポテチキンサラダ	鶏肉	マヨネーズ(鶏卵使用) じゃがいも	人参 キャベツ きゅうり ホールコーン	ワイン 酢 醤油 胡椒	26.1
26 (木)	牛乳	牛乳				607
	きなこ揚げパン	きなこ	ツイストパン(乳使用・鶏卵不使用) 砂糖 なたね油		塩	
	豆ハムサラダ	ハム	米サラダ油	枝豆 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	塩 胡椒 酢 醤油 マスタード	23.5
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮 ごま油 米サラダ油	人参 もやし 干し椎茸 長葱 青梗菜	酒 塩 胡椒 醤油	
27 (金)	牛乳	牛乳				582
	ハムとたまごのピラフ	鶏卵 ハム	バター 米 米サラダ油	玉葱 人参 ピーマン	塩 胡椒 ワイン 醤油	
	ミネストローネ風スープ	鶏肉 大豆	オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉葱 人参 セロリ トマト缶 キャベツ	ケチャップ 塩 胡椒 ワイン 醤油	24.0
30 (月)	牛乳	牛乳				658
	チキンカレーライス	鶏肉	米 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも	生姜 ニンニク 玉葱 人参	カレー粉 ワイン 塩 胡椒 醤油 ウスターソース 中濃ソース ケチャップ	
	海藻サラダ	海藻ミックス	米サラダ油	サラダこんにゃく キャベツ ホールコーン きゅうり 人参	塩 胡椒 酢	22.6
31 (火)	牛乳	牛乳				648
	わかめごはん	わかめ	米 ごま			
	さばのみそ煮	さば	砂糖	生姜 長葱	酒 みりん 醤油 みそ	23.7
	切干大根の煮付け	油揚げ	米サラダ油 砂糖	切干大根 人参 小松菜	酒 みりん 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

