



# 令和6年度 5月の献立表 小岩小学校



| 日                | 主食                       | 牛乳 | おかず<br>(主菜・副菜・汁物など)                               | 主に体をつくる<br>もとなる食品                   | 主にエネルギーの<br>もとなる食品  | 主に体の調子を整える<br>もとなる食品   | 調味料・だしなど  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>(中学年) |
|------------------|--------------------------|----|---|-------------------------------------|---|--|---|----------------------------------|
| <b>5/5はこどもの日</b> |                          |    |   |                                     |   |  |   |                                  |
| 1水               | 中華ちまき<br>行事食(端午の節句)      | ○  | 生あげのうまに<br>ニューサマーオレンジ                             | ぶた肉 干しほたて<br>生あげ                    | もち米 三温糖<br>油 さとう ごま油<br>じゃがいも でんぶん                          | 干しいたけ たけのこ<br>にんじん ねぎ しょうが<br>にんにく たまねぎ だいこん<br>こまつな なら ニューサマーオレンジ   | みりん 酒 しょうゆ<br>オイスターソース<br>竹の皮 塩 こしょう              | 544 kcal<br>21.4 g<br>1.8 g      |
| 2木               | ごはん                      | ○  | とり肉のマーメレードやき<br>そらまめのオイスターいため<br>卵とわかめのふわふわ汁      | とり肉 ぶたひき肉<br>★たまご わかめ               | 米 麦 油<br>はるさめ 白ごま<br>ごま油 じゃがいも                              | マーメレード もやし<br>切干しだいこん そらまめ<br>えのき たまねぎ キャベツ                          | 塩 こしょう 酒<br>しょうゆ<br>オイスターソース<br>だしーかつお節           | 553 kcal<br>26.1 g<br>1.9 g      |
| 7火               | ドライカレー                   | ○  | スナップエンドウとツナのサラダ<br>メロン                            | とり肉 大豆 ツナ                           | 米 麦 油 さとう<br>はちみつ ねりごま<br>すりごま                              | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ<br>マッシュルーム<br>スナックえんどう メロン               | カレー粉 オリーブオイル<br>パプリカ粉 しょうゆ<br>ウスターソース 塩<br>しょうゆ 塩 | 580 kcal<br>24.8 g<br>1.7 g      |
| 8水               | ごはん<br>八十八夜にちなんだ献立       | ○  | 肉じゃが<br>野菜のうま味わん<br>米粉の抹茶むしパン                     | ぶた肉 とうふ<br>豆乳                       | 米 麦 油 さとう<br>三温糖 しらかき<br>じゃがいも 米粉<br>コンスタチ さつまいも<br>グラニューとう | たまねぎ にんじん もやし<br>干しいたけ だいこん<br>ねぎ                                    | 酒 しょうゆ みりん<br>塩 こしょう 抹茶<br>ベーキングパウダー<br>だしーかつお節   | 575 kcal<br>22.1 g<br>1.6 g      |
| 9木               | そらまめのピラフ                 | ○  | ハタハタのスパイスあげ<br>ツナポテト<br>ABCスープ                    | ベーコン はたはた<br>ツナ                     | 米 オリーブ油 油<br>でんぶん しょうゆ<br>じゃがいも<br>★7/7がパマカロニ               | たまねぎ にんじん そらまめ<br>ホールコーン にんにく<br>キャベツ こまつな                           | 塩 こしょう 酒<br>カレー粉 パセリ<br>パプリカ粉 しょうゆ<br>だしーとりがら     | 559 kcal<br>21.7 g<br>2.1 g      |
| 10金              | ごはん                      | ○  | かつおの甘辛あげ<br>もやしのさっぱりサラダ<br>けんちん汁<br>河内晩柑(かわちぼんかん) | かつお ちくわ おかか<br>生あげ                  | 米 麦 でんぶ 油<br>三温糖 白ごま<br>さとう ごま油<br>こんにやく                    | しょうが こねぎ にんじん<br>えのき 切干しだいこん<br>もやし ごぼう だいこん<br>こまつな かわちぼんかん         | 酒 しょうゆ みりん<br>酢 塩 からし<br>だしーかつお節                  | 550 kcal<br>29.0 g<br>1.9 g      |
| 13月              | ごはん<br>わかめのジュージュ         | ○  | わかめ ツナコロッケ<br>大根と青大豆のサラダ<br>かぼちゃのごまみそ汁            | わかめ おかか ツナ<br>青大豆 のり 油あげ<br>白みそ     | 米 麦 ごま油<br>白ごま じゃがいも<br>油 ★パン粉 さとう<br>ねりごま すりごま             | ねぎ たまねぎ にんじん<br>だいこん もやし こまつな<br>にんにく かぼちゃ キャベツ                      | しょうゆ 塩 酢<br>こしょう<br>コチュジャン<br>だしーかつお節             | 590 kcal<br>23.6 g<br>2.2 g      |
| 14火              | 小岩ベーカリー<br>手作りベーコンポテトパン  | ○  | 具だくさんクラムチャウダー<br>バナナ                              | ベーコン とり肉 豆乳<br>牛乳 大豆 イカ<br>あさり 粉チーズ | ★きょうりぎ粉 油<br>さとう 油 バター<br>じゃがいも 米粉                          | たまねぎ セロリー しめじ<br>にんじん キャベツ パナナ                                       | パン酵母 塩<br>こしょう 白ワイン<br>だしーとりがら                    | 567 kcal<br>24.3 g<br>2.1 g      |
| 15水              | ごはん<br>郷土料理(栃木県)         | ○  | ジャンボぎょうざ<br>ゆばのふくませに<br>かんぴょうのたまごとし               | ぶたひき肉 ゆば<br>こおりどうふ ★たまご             | 米 麦 ラード 油<br>★ぎょうざの皮<br>でんぶん こんにやく<br>じゃがいも 三温糖             | しょうが にんにく キャベツ<br>にら にんじん たまねぎ<br>かんぴょう みつば                          | 塩 こしょう みりん<br>しょうゆ 酒<br>オイスターソース<br>だしーかつお節、昆布    | 598 kcal<br>24.0 g<br>1.7 g      |
| 16木              | 炊き込みごはん                  | ○  | ぶりの照りやき<br>おひたし<br>ごぼうのうまみ汁                       | とり肉 油あげ<br>ぶり おかか 生あげ               | 米 麦 こんにやく<br>三温糖 さとう<br>ごま油 でんぶん                            | にんじん しめじ こまつな<br>もやし ごぼう たまねぎ<br>だいこん まいたけ                           | しょうゆ みりん 酒<br>塩 こうじ 塩<br>こしょう<br>だしーかつお節          | 549 kcal<br>28.2 g<br>2.5 g      |
| 17金              | みそラーメン                   | ○  | 新ごぼうのからあげ<br>甘夏みかんヨーグルト                           | ぶたひき肉 赤みそ<br>ヨーグルト                  | 油 ごま油 ラード<br>すりごま でんぶん<br>さとう<br>★中華めん                      | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん ホールコーン<br>もやし ほうれんそう ねぎ<br>ごぼう りんご缶<br>甘夏みかん缶 | 七味とうがらし<br>こしょう 豆板醤<br>しょうゆ<br>だしーとりがら<br>とんこつ    | 564 kcal<br>20.6 g<br>2.2 g      |
| 20月              | ごはん                      | ○  | とうふのまさご揚げ<br>きんぴらごぼう<br>豚汁<br>河内晩柑(かわちぼんかん)       | とうふ えび<br>とりひき肉 ぶた肉<br>白みそ 赤みそ      | 米 麦 でんぶ 油<br>油 さとう ごま油<br>こんにやく 三温糖<br>白ごま こんにやく<br>じゃがいも   | たまねぎ にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ<br>かわちぼんかん                                  | 塩 しょうゆ<br>みりん 酒<br>だしーかつお節                        | 581 kcal<br>23.7 g<br>1.8 g      |
| 21火              | ペンネアラビアータ<br>世界の料理(イタリア) | ○  | フリッタータ<br>豆と野菜のコロコロスープ<br>バナナ                     | ベーコン ツナ 豆乳<br>★たまご チーズ<br>とり肉 大豆    | ★ペンネ オリーブ油<br>油 じゃがいも                                       | とうがらし にんにく<br>トマト缶 パセリ たまねぎ<br>ほうれんそう にんじん<br>キャベツ パナナ               | ケチャップ 塩<br>こしょう パジル<br>だしーとりがら                    | 557 kcal<br>26.4 g<br>2.8 g      |
| 23木              | ごはん                      | ○  | さけのさざれやき<br>野菜のシャキシャキいため<br>わかめのすまし汁              | サケ ウィナー<br>かまぼこ わかめ<br>こおりどうふ       | 米 麦 油<br>マヨネーズ(卵不使用)<br>★パン粉 じゃがいも                          | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし えのき こまつな                                       | こしょう 塩 酒<br>しょうゆ<br>だしーかつお節                       | 587 kcal<br>26.4 g<br>2.1 g      |
| 24金              | きなこあげパン                  | ○  | トマトシチュー<br>キャベツとコーンのガーリックソテー<br>甘夏みかん             | きな粉 ぶた肉<br>レンズまめ 大豆<br>ツナ           | ★コッペパン 油<br>さとう 米粉<br>じゃがいも バター<br>オリーブ油                    | セロリー たまねぎ にんじん<br>トマト缶 にんにく しめじ<br>キャベツ ホールコーン<br>こまつな 甘夏みかん         | 塩 こしょう<br>白ワイン ケチャップ<br>中濃ソース パプリカ粉<br>だしーとりがら    | 550 kcal<br>24.7 g<br>2.1 g      |
| 27月              | うめ茶づけ                    | ○  | 筑前煮(ちくぜんに)<br>ずんだ白玉<br>宮城県の郷土料理!                  | とりにく とうふ<br>さつまいも<br>こおりどうふ         | 米 麦 白ごま<br>油 こんにやく<br>じゃがいも 三温糖<br>白玉粉 さとう                  | カリカリうめ しそ こねぎ<br>干しいたけ ごぼう<br>にんじん だいこん<br>えだまめ                      | 酒 塩 しょうゆ<br>みりん<br>だしーかつお節<br>昆布                  | 591 kcal<br>23.5 g<br>2.0 g      |
| 28火              | ごはん                      | ○  | レバカツ<br>梅ドレッシングサラダ<br>にらたまみそ汁                     | ぶたレバー 青大豆<br>おかか とうふ<br>★たまご 白みそ    | 米 麦 ★小麦粉<br>★パン粉 油 はちみつ<br>白すりごま                            | しょうが だいこん にんじん<br>もやし こまつな ねりうめ<br>たまねぎ えのき なら                       | 中濃ソース 酢<br>しょうゆ<br>だしーかつお節                        | 674 kcal<br>35.2 g<br>2.4 g      |
| 29水              | 厚あげキムチ丼                  | ○  | こまつなとたまごのスープ<br>ティンダパン                            | ぶた肉 生あげ 白みそ<br>なると ★たまご             | 米 麦 油 さとう<br>でんぶん ごま油<br>じゃがいも                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん もやし キムチ<br>はくさい ねぎ なら<br>えのき こまつな ティンダパ       | 酒 塩 しょうゆ<br>オイスターソース<br>こしょう<br>だしーとりがら           | 587 kcal<br>24.7 g<br>2.8 g      |
| 30木              | 手作りコーンパン<br>たんじょうび給食     | ○  | ホキのプロバンス風ソース<br>スープにこみ                            | 牛乳 ホキ<br>ウィンナー                      | ★きょうりぎ粉 油<br>さとう でんぶ<br>じゃがいも<br>オリーブ油                      | ホールコーン にんにく<br>セロリー たまねぎ トマト缶<br>しめじ にんじん キャベツ<br>こまつな               | パン酵母 塩<br>こしょう 白ワイン<br>しょうゆ ケチャップ<br>だしーとりがら      | 635 kcal<br>24.4 g<br>2.1 g      |
| 31金              | ごまごまごはん<br>かみかみ献立        | ○  | ししゃものカレースティックあげ<br>おかか和え<br>えのきときゃべつのみそ汁          | ししゃも おかか<br>白みそ わかめ                 | 米 麦 ごま油<br>白ごま 黒ごま<br>★春まきの皮                                | にんにく もやし こまつな<br>にんじん たまねぎ えのき<br>キャベツ                               | しょうゆ 酒<br>カレー粉<br>だしーさば節                          | 668 kcal<br>28.2 g<br>2.1 g      |

今月の平均栄養価 エネルギー:583kcal たんぱく質:25.2g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 身の周りを整えて食事をしよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

