



5月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)	
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
1	水			切干大根のピビンバ	中華春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 杏仁豆腐	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	切干大根 ねぎ もやし にんにく しょうが 玉ねぎ みかん もも しいたけ バイン	米 砂糖 春雨	油 ごま油 白いりごま	625	20.5	16.3	1.8
2	木			山菜おこわ	アジフライ けんちん汁 こどもの日ゼリー	油揚げ 鶏肉 あじ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	山菜 ねぎ ごぼう	米 もち米 砂糖 パン粉 里芋 こんにゃく	油 ごま油	590	23.4	18.6	1.9
7	火			野沢菜チャーハン	春巻 中華卵コーンスープ	豚肉 なると 鶏肉 卵	牛乳	野沢菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	米 春巻の皮 コーン 片栗粉	油 ごま油	667	22.2	26.9	2.3
8	水			ココア揚げパン	ポークチャップ ABCスープ	豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	パセリ にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 バター	614	20.5	23.7	2.0
9	木			チキンカレーライス	コーンサラダ いちごどみかんの二色ゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご みかん	米 じゃがいも 小麦粉 コーン	油 バター 白いりごま	646	17.2	19.1	1.7
10	金			ごはん	ふりかけ(のり) かつおの甘辛生姜ソース じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	かつお みそ 角揚げ	牛乳のり わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	638	28.2	15.3	2.5
13	月			ジャンバラヤ	野菜コロッケ コンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 ウイナー ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ	オリーブオイル 油	648	19.1	22.9	2.4
14	火			麻婆豆腐丼	ピリ辛わかめスープ 豆乳パンナコッタ(いちご)	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが ねぎ にんにく だいこん たけのこ えのき いちご	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白いりごま	646	23.1	20.3	2.8
15	水			ごはん	生揚げのそぼろ煮 春キャベツのみそ汁	角揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	油	593	23.2	17.2	2.0
16	木			五穀ひじきごはん	カレー肉じゃが 鶏肉とねぎの生姜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 青ねぎ	たま 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 五穀 春雨 じゃがいも しらたき 砂糖	油	609	22.3	16.0	2.1
17	金			ごはん	おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 かきたま汁	豚肉 鶏肉 さつまいも 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根 しめじ ねぎ	米 砂糖 片栗粉 しらたき	油	627	25.9	21.6	2.0
20	月			チキンカツバーガー	千切りキャベツ アスパラの米粉スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん アスパラガス	たま 玉ねぎ キャベツ	丸パン パン粉 じゃがいも コーン 米粉	油 バター	603	25.8	23.6	2.4
21	火			ごはん	サバのごまみそだれ 磯香和え 枝豆の呉汁	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん 枝豆	キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 白いりごま	油	666	26.2	24.2	2.5
22	水			ねぎ塩豚丼	若竹汁 フルーツのアセロラゼリー和え	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜	にんにく ねぎ もやし レモン たけのこ だいこん もも バイン みかん りんご アセロラ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白いりごま	620	21.8	17.2	2.1
23	木			ごはん	韓国のり ピリ辛肉豆腐 ワンタンスープ	豆腐 豚肉 コチジャン なると	牛乳 のり	にんじん	にんにく ねぎ えのき 玉ねぎ もやし	米 しらたき 砂糖 ワンタンの皮	油	617	23.9	17.4	2.5
24	金			チキンライス	ポテトベーコンソテー キャベツと肉団子のスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ しめじ	米 砂糖 じゃがいも コーン	油 バター オリーブオイル	590	19.9	19.3	1.9
27	月			ガパオライス	ミエン・ガー フルーツポンチ	鶏肉 大豆	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし みかん バイン もも りんご	米 砂糖 春雨	油	665	25.6	16.6	2.3
28	火			ミルクロールパン	鶏肉のトマトクリーム煮 ツナサラダ	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	ミルクロールパン じゃがいも 砂糖 コーン	油	630	23.6	26.8	2.3
29	水			ごはん	こまひフライレモン醤油ソース 切干大根のラー油炒め 豚汁	こまひ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	レモン 大根 切干大根 ねぎ にんにく ごぼう	米 パン粉 砂糖 しらたき こんにゃく	油 ラー油	638	24.4	20.3	2.1
30	木			わかめごはん	揚げ鶏とじゃがいもの煮物 沢煮椀	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく ねぎ たまねぎ 大根 えのき	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	597	22.2	19.6	1.8
31	金			ミートソーススパゲティ	ひよこ豆と野菜のスープ ココア蒸しパン	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 コーン 小麦粉 チョコチップ	油	664	26.2	20.3	1.7

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。



... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	2.0
今月の 平均栄養価 (%)	96	92	94	105