



# 5月予定献立表



令和4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		エネルギーになる	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				
2	月			ちらし寿司	鯖の照り焼き 沢煮椀 柏餅	鶏肉 鯖 豚肉 油揚げ 小豆	牛乳	小松菜 人参	ごぼう たけのこ 大根 長ねぎ 蓮根 枝豆 椎茸	米 砂糖 柏餅	白ごま	657	26.1	17.2	
6	金			ご飯	ひじきと厚揚げの炒め煮 春キャベツの味噌汁 黒糖ピーンズ	鶏肉 厚揚げ 大豆 味噌 豆腐 油揚げ うずら卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	たまねぎ 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 黒糖	油	670	27.1	21.1	
9	月			プルコギ丼	キムチスープ フルーツのゼリー和え(マスカット味)	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 なら 小松菜	たまねぎ もやし 白菜 長ねぎ えのき 黄桃 みかん パイン	米 砂糖	油 ごま油	675	24.0	20.3	
10	火			チキンタツタ バーガー	千切りキャベツ ミートボールのトマトスープ ブルーベリータルト	鶏肉 ミートボール (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 トマト	キャベツ しめじ コーン たまねぎ セロリ	コッペパン タルト 砂糖	オリーブオイル マヨネーズ (卵不使用)	674	24.3	27.3	
11	水			鰹めし	大根と豚肉の煮物 新じゃが芋とわかめの味噌汁	鰹 豚肉 うずら卵 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	大根 しょうが たまねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋		630	29.1	18.2	
12	木			カラフルピラフ	野菜コロッケ キャベツとウィンナーのスープ ヨーグルト	ベーコン ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ コーン しめじ キャベツ	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 バター	630	18.0	19.0	
13	金			ご飯	鯖の味噌煮 揚げじゃが芋の炒め煮 かきたま汁	鯖 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 人参	しょうが 長ねぎ ごぼう えのき	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	651	27.5	19.5	
16	月			炙り鯖ご飯	のり和え 豆乳味噌汁	鯖 味噌 豚肉 豆乳 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜	もやし キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま油 油	630	25.4	20.7	
17	火			ミートソース スパゲティ	白花豆のポタージュ ほうれん草ドーナツ	豚肉 大豆 鶏肉 白花豆	牛乳 粉チーズ	ピーマン 人参 トマト 小松菜 ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	スダグティ じゃが芋 小麦粉 ドーナツ	油 バター	636	26.8	22.2	
18	水			焼き豚 チャーハン	春巻 トマトと卵のワンタンスープ	豚肉 なると 鶏肉 卵	牛乳	トマト 青ねぎ なら 人参	長ねぎ もやし	米 春巻の皮 ワンタンの皮	ごま油 油	650	19.7	23.6	
19	木			ポーク カレーライス	イタリアンサラダ アセロラゼリー	豚肉	牛乳	人参 赤ピーマン	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり アセロラ	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ゼリー	オリーブオイル 油 / バター	680	17.7	19.0	
20	金			ご飯	肉じゃが 韓国風焼きのり	豚肉 味噌 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり わかめ	さやいんげん 小松菜 人参	たまねぎ なめこ 長ねぎ じゃが芋	米 砂糖 しらたき こんにやく	油	629	22.7	17.6	
23	月			ガバオライス	春雨スープ ホワイトボンチ	豚肉 鶏肉 大豆 ナンブラー オイスターソース	牛乳 カルピス 寒天	赤ピーマン ピーマン バジル 青ねぎ 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ もやし パイン 黄桃 みかん	米 砂糖 春雨 ゼリー	油	643	22.0	16.1	
24	火			ホットドッグ	千切りキャベツ 大麦のトマトリゾットスープ マスカットゼリー	ウィンナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	トマト 人参 パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ ゼリー	大麦 コッペパン	オリーブオイル	639	24.3	26.1	
25	水			ご飯	鰹フライ 青ねぎの彩り炒め だまご汁	鰹 豚肉 鶏肉 オイスターソース	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜 青ねぎ	もやし にんにく キャベツ 長ねぎ 大根	米 小麦粉 パン粉 だまご餅	油	640	26.5	18.9	
26	木			山菜うどん	つくねと野菜のごま煮 みたらし団子	鶏肉 油揚げ ミートボール (鶏肉・豚肉)	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	わらび ふき なめこ たけのこ 椎茸 赤み 長ねぎ	うどん 餅 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 白ごま	633	25.0	19.7	
27	金			梅ご飯	鰹の甘辛生姜ソース 新玉ねぎ入り豚汁	豚肉 豆腐 味噌 鰹	牛乳	人参	梅 生姜 たまねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油	630	27.8	18.1	
30	月			ご飯	いわしの蒲焼き 五目豆 かぶと油揚げの味噌汁	いわし 味噌 鯖 豆腐 油揚げ 大豆	牛乳 わかめ	人参	長ねぎ 大根 かぶ 椎茸 生姜	米 砂糖 こんにやく	油	673	27.1	23.2	
31	火			カレーピラフ	アーモンドサラダ 春野菜のポトフ ヨーグルト	ウィンナー 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 さやいんげん	コーン たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド オリーブオイル	651	22.2	21.7	
												学校給食 摂取基準値	650	27.6	21.6
												今月の 平均栄養価(%)	100	2.0	88
														95	103

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。

青空に木々の緑が映える、さわやかな季節になってきました。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、健康で丈夫な体づくりをしていきましょう!

