令和4年度

5月の献立表

新座市立池田小学校

日	曜日	献立		おもな食品 血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他（調味料）	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	まっちゃきなこあげパン ポトフ	牛乳	脱脂粉乳 うぐいすきな粉 豚肉 ﾚﾊﾞｰ入りｳｲﾝﾅｰ	小麦粉 砂糖 ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ 油 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	イースト 塩 抹茶 塩 こしょう 酒 しょうゆ	651 25.1
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	むぎごはん だいずとやさいのふりかけ わふうだいこんサラダ たけのことなまあげのにもの	牛乳	ちりめんじゃこ 大豆 のり かつお節 生揚げ	米 麦 ごま油 ごま 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 でん粉	にんじん 小松菜 大根 きゅうり とうもろこし にんじん こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう 生姜 さやいんげん	塩 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	588 20.8
9	月	かしわめし あげだしどうふ おひたし	牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	にんじん ごぼう 干ししいたけ こんにゃく なめこ 大根 小松菜 もやし にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ みりん	611 28.7
10	火	たきこみビビンバ トックいりスープ	牛乳	豚肉 高野豆腐 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ごま油	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 白菜 たけのこ 生姜	酒 しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ みりん ｺﾁｭｼﾞｬﾝ 酢 ラー油 酒 塩 こしょう しょうゆ	593 24.5
11	水	わかめうどん しんたまねぎのかきあげ キャロットオレンジゼリー	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ ゼラチン 寒天	うどん 小麦粉 油 砂糖 みかんジュース	にんじん 長ねぎ 小松菜 新玉ねぎ ごぼう にんじん レモン果汁	酒 みりん しょうゆ 塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩	587 22.1
12	木	むぎごはん ハッシュドポーク ゴマドレサラダ	牛乳	豚肉	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんにく ぶなしめじ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ にんじん キャベツ 小松菜 もやし とうもろこし	塩 こしょう ﾊﾟﾌﾟﾘｶﾊﾟｳﾀﾞｰ ぶどう酒 しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ソース ｹﾁｬｯﾌﾟ 酢 塩 こしょう しょうゆ	643 22.8
13	金	むぎごはん さばのしおやき からしあえ なまあげとキャベツのみそしる	牛乳	さば 生揚げ みそ	米 麦 砂糖	小松菜 もやし にんじん キャベツ 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん 洋からし	626 26.0
16	月	ジャージャーめん ぎゅうにゅうかんてんポンチ	牛乳	豚肉 大豆 八丁みそ みそ 寒天 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干ししいたけ ごぼう にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし りんご缶 もも缶 みかん缶	酒 しょうゆ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ラム酒	665 24.7
17	火	にんじんピラフ わに（サメ）フライ こまつなサラダ	牛乳	鶏肉 モウカサメ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン パセリ 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	649 28.9
18	水	ベーコンとアスパラのスパゲティ コーンサラダ セサミケーキ	牛乳	ベーコン 鶏卵 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 バター 砂糖 ごま	にんにく 玉ねぎ アスパラガス パセリ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	唐辛子 ぶどう酒 塩 こしょう 塩 こしょう 酢 しょうゆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	635 22.7
19	木	かつおとしょうがのたきこみごはん みそけんちんじる	牛乳	かつお 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	新生姜 ごぼう にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 酒	593 23.0
20	金	むぎごはん ひじきふりかけ じゃがいものみそそぼろに ごまあえ	牛乳	芽ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 みそ	米 麦 ごま 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 砂糖 ごま	しそ こんにゃく にんじん 玉ねぎ 生姜 さやいんげん もやし 小松菜 にんじん	酒 しょうゆ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	596 21.3
23	月	こまつなチャーハン とうふいりにくだんごのスープ	牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 生姜 長ねぎ 干ししいたけ にんじん もやし たけのこ チンゲン菜	塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 酒	590 23.8
24	火	にくうどん じゃがまるくん あまなつ	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	うどん 油 じゃがいも でん粉 油 砂糖	ごぼう 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 甘夏	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	598 24.1
25	水	こんぶごはん さかなのいそフライ ゆかりあえ	牛乳	鶏肉 昆布 油揚げ アジ 青のり	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油	にんじん 干ししいたけ 生姜 キャベツ もやし きゅうり にんじん しそ	酒 みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう 中濃ｿｰｽ 塩	621 28.4
26	木	チキンカレーライス わかめサラダ	牛乳	鶏肉 わかめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ｹﾁｬｯﾌﾟ 中濃ｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	638 20.9
27	金	ホットドッグ やさいスープ	牛乳	脱脂粉乳 大豆 ﾁｰｽﾞ ﾚﾊﾞｰ入りｳｲﾝﾅｰ 鶏肉	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 油	生姜 にんにく 玉ねぎ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	イースト 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ 中濃ｿｰｽ ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	606 28.0
30	月	むぎごはん じゃがいものわふうグラタン おかかあえ みそしる	牛乳	豚肉 大豆 ﾁｰｽﾞ のり かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ キャベツ	みりん しょうゆ しょうゆ みりん	593 23.6
31	火	ごもくごはん とりにくのやさいあんかけ じゃこあえ	牛乳	油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 生姜 干ししいたけ 長ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ にんじん もやし	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ みりん	625 28.2