



5月の献立表

新座市立陣屋小学校



日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (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	そのほか	
6 (木)	牛乳200ml 鮭寿司 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ	 牛乳 鮭ほぐし身 とり肉	米 さとう ごま ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 さとう ごま油 春雨	みつば しょうが もやし きゅうり にんじん コーン	酒 酢 塩 しょうゆ 辛子	624 28.6
7 (金)	牛乳200ml エメラルド揚げパン 中華風コーンスープ つぶつぶ夏みかんゼリー	 牛乳 うぐいすきな粉 とり肉 卵	ツイストパン なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう	にんじん コーンペースト もやし こまつな ねぎ 甘夏缶 レモン汁	塩 酒 こしょう しょうゆ ラム	621 23.7
10 (月)	牛乳200ml 豚骨しょう油ラーメン カルピスゼリーポンチ	牛乳 ぶた肉 牛乳	蒸し中華めん ごま油 米 サラダ油 バター さとう カルピス	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ パイン缶 みかん缶 りんご缶	酒 塩 こしょう しょうゆ ぶどう酒	622 23.3
11 (火)	牛乳200ml パプリカライスの ホワイトソースがけ チキンとアスパラのサラダ	 牛乳 ベーコン チーズ えび 牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 バター 薄力粉 クリーム 米サラダ油	たまねぎ にんじん マツシユルム パセリ キャベツ きゅうり アスパラガス	パプリカ 塩 こしょう ぶどう酒 酒 酢 しょうゆ マスタード	637 23.9
12 (水)	牛乳200ml かつおご飯 豚汁 おひたし	 牛乳 かつお ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 むぎ でん粉 なたね油 三温糖 ごま じゃがいも 米サラダ油 三温糖	しょうが こねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな にんじん こまつな もやし	みりん 酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ	611 24.6
13 (木)	牛乳200ml マーボー大根丼 まめまめサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう ノイグマソース 米 サラダ油	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ だいこん たらこ にんじん えだまめ コーン きゅうり キャベツ	トウバンジャン 酒 しょうゆ 赤みそ 酢	617 21.7
14 (金)	牛乳200ml 新じゃがとマカロニのグラタン 野菜のスープ煮	牛乳 牛乳 ベーコン ウインナー チーズ とり肉 うずら卵	マカロニ 米サラダ油 バター じゃがいも 薄力粉 クリーム 米サラダ油	たまねぎ こまつな たまねぎ にんじん かぶ キャベツ	ぶどう酒 塩 こしょう 酒 しょうゆ	649 28.1
17 (月)	牛乳200ml 関西風うどん 揚げじゃがのそぼろあんかけ みかんゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ なたと とり肉 ゼラチン	うどん じゃがいも なたね油 米サラダ油 三温糖 でん粉 さとう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ にんじん みかんジュース	酒 みりん しょうゆ	601 27.1
18 (火)	牛乳200ml 冷凍みかん グリーンピースご飯 あじのから揚げ 鶏肉入り辛子和え	 牛乳 あじ とり肉	米 ごま 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	みかん グリーンピース もやし きゅうり にんじん	酒 塩 しょうゆ 酢 辛子	625 26.7
19 (水)	牛乳200ml 照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ ポテトのシャキシャキサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 のり ツナ	オリーブ油 スパゲティ でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 ノイグマソース	にんにく とうがらし たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	ぶどう酒 塩 しょうゆ こしょう 酒 みりん 酢	617 27.9
20 (木)	牛乳200ml カレーライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 米サラダ油 三温糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース たまねぎ キャベツ きゅうり 切干大根 コーン	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃 ソース しょうゆ カレ ー粉 こしょう 酢 塩	709 21.3
21 (金)	牛乳200ml ツナそぼろ丼 かぶのみそ汁	牛乳 ツナ 卵 なまあげ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん キャベツ かぶ かぶ葉	酒 みりん しょうゆ 白みそ 赤みそ	631 24.4
24 (月)	牛乳200ml タンメン みそポテト そらまめ	 牛乳 ぶた肉 卵	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし きくらげ コーン ねぎ そらまめ	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん みそ	632 25.1
25 (火)	牛乳200ml 新ごぼうの炊き込みご飯 みそけんちん汁 和のクッキー	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ 油揚げ	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも ゆであずき グラニュー糖 上新粉 米サラダ油	ごぼう にんじん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	みりん 酒 しょうゆ 赤みそ 白みそ ベーキング パウダー パウダー	612 20.3
26 (水)	牛乳200ml 焼肉丼 わかめスープ	牛乳 ぶた肉 なたと わかめ	米 むぎ 三温糖 ごま油 米サラダ油 ごま	にんにく たまねぎ アップルソース にんじん キャベツ たらこ コーン こねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん こしょう	602 25.1
27 (木)	牛乳200ml わかめゆかりごはん おろしハンバーグ パリパリサラダ	牛乳 わかめ ぶた肉 押しどうふ 卵 海藻ミックス	米 むぎ でん粉 三温糖 米サラダ油 ごま油 ワンタン なたね油	しそ ねぎ しょうが だいこん コーン キャベツ きゅうり	塩 こしょう みりん しょうゆ 酢	626 22.5
28 (金)	牛乳200ml ガーリックトースト グリーンポタージュ こんコンサラダ	牛乳 牛乳	食パン マーガリン オリーブ油 バター じゃがいも クリーム 米サラダ油 ごま油	にんにく パセリ たまねぎ グリンピース サラダこんにゃく キャベツ にんじん コーン	塩 こしょう しょうゆ 酢	594 17.1
31 (月)	牛乳200ml 肉うどん 桜えびとしらすのかき揚げ ヨーグルト	 牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ さくらえび 卵 ヨーグルト	うどん 薄力粉 なたね油	にんじん だいこん ねぎ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう みつば	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキング パウダー	618 26.9

*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。

*使用している材料を、全て記載している訳ではありません。

アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、陣屋小学校 栄養教諭 までご相談ください。

*材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



アマビエ ソウキリン

摂取基準	650 26.8
月平均	625 24.4

©新座市2010