



5月の献立表



新座市立野寺小学校

日付		こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)		ごはん ソナふりかけ いそに そくせきづけ	ごはん おぎ ごま さらだあぶら こんにやく さとう じゃがいも	ソナ あおのり とりにく ひじき だいず ちくわ	にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり	さけ しょうえん しょうゆ	611 27.3
2 (木)		さんさいおこわ とりちやてん ごまあえ	こめ もち米 さらだあぶら さとう はくりきこ でんぶん なたね さとう ごま	あぶらあげ あぶらあげ とりにく たまご	にんじん さんさい にんにく しょうが にんじん ほうれんそう もやし	さけ みりん しょう えん せんちゃ しょうゆ	579 27.2
7 (火)		にくうどん かきあげ そらまめ	さらだあぶら うどん さらだあぶら 冷凍うどん	ぶたにく あぶらあげ だいず むきえび たまご	ごぼう 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう にんじん たまねぎ しゅんぎく そらまめ	さけ しょうえん しょうゆ ベーキン グパ	600 28.5
8 (水)		ごもくちらしずし ずましじる てづくりなつみかんゼリー	こめ おぎ さとう さとう	とりにく あぶらあげ こう やどおふ かまぼこ	干しいたけ にんじん たけのこ さやえんどう にんじん えのきたけ ほうれんそう あまなつ レモンじる	す しょうえん さけ みりん しょうゆ	508 20.7
9 (木)		わかめごはん ユーリンチー あつあげとだいこんのみそしる	こめ さらだあぶら でんぶん なたねあぶら さ とう ごまあぶら	わかめ とりにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だいこん	さけ しょうえん しょうゆ す ラー ゆ みそ	589 25.3
10 (金)		なめし しんじやがのそばろに かわちばんかん	こめ おぎ さとう ごま さとう さらだあぶら こんに やく じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく	こまつな たまねぎ にんじん ざやいんげ ん かわちばんかん	しょうゆ さけ し お みりん	594 27.4
13 (月)		たきこみビビンバ わかめスープ ヨーグルト	こめ さらだあぶら ごまあぶ ら さとう ごまあぶら	ぶたにく こうやどおふ わかめ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ にんじ ん こまつな もやし ねぎ にんじん キャベツ	さけ しょうゆ トウ バンジャ みりん す とうがらし しょ くえん こしょう	582 26.7
14 (火)		ごはん サケのコーンやき かぶのみそしる	こめ さらだあぶら	サケ ノンエッグマヨネーズ あぶらあげ	コーン たまねぎ にんじん にんじん かぶ かぶのは ぶな しめじ こまつな	さけ ワイン しょう えん こしょう み そ	568 26.6
15 (水)		きなこあげパン にくだんごのスープ	フラワーパン なたねあぶら さとう さとう でんぶん ごまあぶら	きなこ とりにく ぶたにく たまご	ねぎ しょうが にんじん 干しい たけ たけのこ キャベツ こま	しょうえん さけ こ しょう しょうゆ	582 24.8
16 (木)		キャロットピラフ やさいスープ	バター こめ おぎ さらだあ ぶら	ベーコン おきえび とりにく	にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	しょうえん こしょう ワイン しょうゆ ラ ム	618 22.8
17 (金)		ごもくごはん とんじる フルーツインカルピスゼリー	こめ おぎ さらだあぶら さ さらだあぶら こんにやく さ とう じゃがいも さとう カルピス	とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう さやえんどう にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな みかん	さけ しょうゆ み りん とうがらし しょうえん みそ	617 27.9
20 (月)		キムタクごはん いりどり	こめ おぎ さらだあぶら ご まあぶら さらだあぶら こんにやく さ いも さとう	ベーコン ぶたにく とりにく こうやどおふ	キムチ たくあん ねぎ ごぼう にんじん れんこん たけ のこ しいたけ	さけ しょうゆ しょ くえん みりん	599 26.9
21 (火)		ツイストパン とりにくのてりやき アスパラソテー コーンスープ	ツイストパン さとう でんぶん さらだあぶら さらだあぶら 薄力粉 バター	とりにく クリーム	アスパラガス キャベツ にんにく たまねぎ にんじん コーン	さけ しょうゆ み りん しょうえん こ しょう ワイン	630 27
22 (水)		おぎごはん さかなのやさいあんかけ たまごいりはるさめスープ	こめ おぎ でんぶん なたねあぶら さ さらだあぶら はるさめ ごま あぶら	メルルーサ とりにく たまご	しょうが たまねぎ にんじん こ にんじん こまつな 干しいたけ たけのこ もやし こまつな	さけ しょうゆ す しょうえん こしょう	633 28.3
23 (木)		キャベツといかの クリームスパゲティ やきにくサラダ	スパゲティ さらだあぶら オ リーブオイル バター さらだあぶら こんにやく ご まあぶら	ベーコン いか クリーム ぶたにく	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん にんじん ざやいんげん きゅうり もやし	しょうえん こしょう しょうゆ ワイン さ け す	608 25.5
24 (金)		おぎごはん チキンカレー おかひじきのサラダ	ごはん おぎ さらだあぶら じゃがいも は ちみつ はくりきこ さらだあぶら ごまあぶら ごま	とりにく チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ に んじん にんじん きゅうり おかひじき	ワイン しょうえん こしょう トマトケ チャップ ソース しょうゆ カレーこ	670 25.6
27 (月)		ごもくあんかけやきそば てづくりジャンボしゅうまい	ちゅうかめん ごまあぶら さら だあぶら さとう でんぶん しゅうまいのかわ	ぶたにく いか おきえび ぶたにく タラのすりみ え びすりみ	しょうが にんじん たけのこ たまね ぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しょうが たまねぎ	さけ しょうえん こ しょう す しょうゆ	675 36.6
28 (火)		おぎごはん さわらのなんふやき ひじきとだいずのいりに みそしる	ごはん おぎ ごま さらだあぶら さとう	さわら ひじき だいず ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん さやえんどう にんじん ねぎ	さけ みりん しょう ゆ しょうえん み そ	591 28.4
29 (水)		とりにくのおろしどん みそしる	おぎごはん さらだあぶら こんに やく さとう ごま じゃがいも	とりにく あつあげ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん だい いこん ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	さけ しょうゆ み りん とうがらし しょうえん みそ	617 27.9
30 (木)		くろパン マカロニグラタン ミネストローネ	くろパン マカロニ さらだあぶら はくり きこ バター さらだあぶら じゃがいも さとう	とりにく クリーム シュレッ トチーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ コーン たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト	ワイン しょうえん こしょう ソース しょうゆ	696 26.3
31 (金)		かつおとしよがの たきこみごはん けんちんじる あおうめゼリー	こめ おぎ でんぶん なた ねあぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも ゼリー	かつお あぶらあげ とうふ	しんしょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ さけ み りん みそ	612 23.7

*栄養評価は中学年を基準にしています。その値に低学年は0.8、高学年は1.2乗じたものが目安です。

*献立は都合により変更することがあります。

*牛乳は「おもにからだをつくるもとになるグループ」に入ります。



《今月の新座やさい》

こまつな・だいこん・ほうれんそう・かぶ

