



5月分子定献立表



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料										栄養価 1人分 -1kcal たんぱく質g
			米	油	鶏肉	たまねぎ	にんじん	エリンギ	砂糖	油	グリーンピース		
7(木)	☐	セルフオムライス	米	油	鶏肉	たまねぎ	にんじん	エリンギ	砂糖	油	グリーンピース	739	
		薄焼き卵	卵	でん粉	砂糖	油							
		星のコロッケ	じゃがいも	豚肉	パン粉	たまねぎ	豚肉	パン粉	小麦粉	油			
		スイスチャードのサラダ	スイスチャード	キャベツ	きゅうり	コーン	まぐろ水煮	たまねぎ	油	砂糖		25.3	
8(金)	☐	山菜わかめうどん (地粉うどん)	地粉うどん	鶏肉	なると	油揚げ	えのきだけ	にんじん	山菜ミックス	わかめ	ねぎ	774	
		二色まぶら (かぼちゃ・ささかまの黒胡椒)	かぼちゃ	竹輪	小麦粉	米粉	青のり	油					
		アーモンド和え	もやし	キャベツ	にんじん	こまつな	アーモンド	砂糖					29.5
11(月)	☐	岩槻区産彩のきすな ちりめん山椒	米	ちりめんじゃこ	山椒							764	
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	しょうが	干しいたけ	グリーンピース	油	砂糖		
		うま塩キャベツ	キャベツ	きゅうり	にんじん	にんにく	ごま油	昆布茶	刻みのり	いりごま	でん粉		30.8
12(火)	☐	子供パンスライス	パン									869	
		鮭フライ(ソース)	鮭	パン粉	油	中濃ソース							
		ポイルキャベツ	キャベツ										
		クラムチャウダー	ベーコン	あさり	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	エリンギ	小麦粉	バター	油		36.5
		清見オレンジ	清見オレンジ							パセリ			
13(水)	☐	ドライカレー (麦ご飯)	豚肉	大豆ミート	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	ピーマン	オリーブ油	カレーフレーク	784	
		海藻サラダ	海藻ミックス	大根	きゅうり	コーン	ごま油	砂糖	いりごま				
		目玉焼き	鶏卵										32.5
14(木)	☐	こぎつね寿司	米	砂糖	鶏肉	にんじん	刻み油揚げ	いりごま				728	
		チーズはんぺんフライ	魚肉すり身	チーズ	卵	砂糖	パン粉	やまいも	油				
		すまし汁	かまぼこ	にんじん	大根	豆腐	ほうれんそう	長ねぎ					
		からし和え	小松菜	もやし	キャベツ								28.5
15(金)	☐	ミートピーンズ	スパゲッティ	豚肉	にんにく	たまねぎ	大豆ミート	にんじん	セロリー	トマト	マッシュルーム	750	
		スパゲッティ	チーズ										
		アーモンドサラダ	きゅうり	キャベツ	コーン	にんじん	アーモンド	油	砂糖				
		りんごゼリー	りんごジュース	ナタデココ	砂糖								29.2
18(月)	☐	麦ご飯	米	米粒麦		赤みそ	でん粉	油	たまねぎ	グリーンピース	780		
		じゃが麻婆	じゃがいも	豚肉	大豆ミート	しょうが	にんにく	長ねぎ	にんじん	たけのこ		しいたけ	
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	砂糖	ごま油	ごま			
		冷凍パイ	パイナップル										27.0
19(火)	☐	岩槻区産こしひかり	米									772	
		さばのみそ煮	さば	しょうが	赤みそ	砂糖	でん粉						
		五目きんぴら	豚肉	ごぼう	にんじん	こんにゃく	さつま揚げ	れんこん	さやいんげん	ごま	ごま油		31.3
		昆布茶和え	キャベツ	きゅうり	にんじん	昆布茶							
20(水)	☐	長崎ちゃんぽん麺 (ホット中華麺)	中華麺	豚肉	キャベツ	にんじん	長ねぎ	いか	あさり	さつま揚げ	チンゲン菜	790	
		豆腐ナゲット	豆腐	鶏肉	にんにく	しょうが	長ねぎ	でん粉	油				
		ナムル	小松菜	もやし	にんじん	いりごま	ごま油	砂糖					
		郷土料理(長崎県)											
21(木)	☐	キムチ炒飯	米	白菜キムチ	豚肉	長ねぎ	鶏卵	にんじん	油			775	
		きびなごカリフライ	きびなご	小麦粉	油	でん粉	砂糖	しょうが					
		フォー入り中華スープ	ベーコン	にんじん	たけのこ	しめじ	エリンギ	もやし	小松菜	フォー(米粉めん)	でん粉		
		バナナ	バナナ										29.0
26(火)	☐	ピザドック	パン	ウインナー	たまねぎ	ピーマン	チーズ					880	
		じゃがいものスープ煮	鶏肉	たまねぎ	にんじん	キャベツ	じゃがいも	セロリー	かぶ	かぶの葉			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶詰	パイナップ缶詰	りんご缶詰						33.7
27(水)	☐	広島菜のご飯	米	ひろしま菜								843	
		かつお竜田フライ	かつお	パン粉	砂糖	しょうが	油						
		呉汁	鶏肉	にんじん	大根	こんにゃく	かぼちゃ	油揚げ	大豆	長ねぎ	ほうれんそう		
		ごま和え	小松菜	キャベツ	もやし	にんじん	ごま	砂糖			白みそ		36.3
		お魚の日(かつお)											
28(木)	☐	麦ご飯	米	米粒麦			でん粉	赤みそ				794	
		家常豆腐	豚肉	生揚げ	長ねぎ	たまねぎ	にんじん	キャベツ	しいたけ	しょうが	にんにく		
		春雨サラダ	緑豆春雨	きゅうり	もやし	にんじん	ごま油	砂糖	ごま				
		オレンジ	オレンジ										30.7
29(金)	☐	カツカレー	米	米粒麦	豚肉	にんじん	玉ねぎ	しょうが	にんにく	エリンギ	小麦粉	901	
		麦ご飯	バター	油	トマト	セロリー	りんご	パン粉					
		ひじきとツナとピリッとサラダ	ひじき	キャベツ	きゅうり	にんじん	ツナ	油	砂糖	ラー油	たまねぎ		
		学総応援献立											27.6

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量
5月回数	15回	15回	15回	エネルギー 796 kcal
累計	29回	29回	29回	たんぱく質 31.2 g

・料理の作り方や、加工食品の原材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。