

令和3年度 5月献立予定表

(18回) 台東育英小学校



日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	ちようしととの 調子を整えるもの	エネルギー Kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	
6 木	むぎ 麦ごはん	○		精白米 押し麦		573
	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き		豚肉	油	しょうが	
	あ レモン和え煮			砂糖	にんじん キャベツ きゅうり レモン	
	たぬき汁		みそ	油	こんにやく ごぼう 人参 大根 長ねぎ ほうれん草	22.2
7 金	ねじり揚げパン	○		ミルクパン 砂糖 油		605
	とりにく 鶏肉と野菜の煮込み		ベーコン 鶏肉	油 じゃがいも でんぷん	人参 玉葱 ホールコーン缶	
	みそドレッシングサラダ		みそ	砂糖 油 ごま油	もやし キャベツ 人参	
10 月	ごはん	○		精白米		627
	お茶のふりかけ		ひじき ちりめんじゃこ	白ごま	せん茶	
	しん 新じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉 鶏ひき肉	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん	人参 玉葱 さやえんどう	
	えと 江戸菜のみそ汁		豆腐 みそ		大根 人参 長ねぎ 小松菜	24.2
11 月	いた 炒めそばの五目あんかけ	○	豚肉	油 蒸し中華麺 でんぷん	人参 ゆでたけのこ 玉葱 干し椎茸 きくらげ もやし キャベツ 小松菜	576
	わかめスープ		豆腐 生わかめ		しめじ 長ねぎ	
	くだもの 果物(美生柑)				美生柑	
12 水	ジャムコッペサンド	○		コッペパン	いちごジャム	611
	コーンシチュー		鶏肉 調理用牛乳 豆乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	人参 玉葱 クリームコーン缶 ホールコーン缶 パセリ	
	カラフルサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄色ピーマン もやし	
13 木	とり 鶏そぼろ寿司	○	鶏ひき肉	精白米 押し麦 砂糖 白ごま	人参 ホールコーン缶 さやいんげん	552
	ごぼうとこんにやくの炒め煮		豚肉	油 砂糖	ごぼう 人参 こんにやく	
	にらたま汁		豆腐 卵	でんぷん	長ねぎ にら	
14 金	にんじんごはん	○		精白米	人参	548
	しろみ さかな いそあ 白身魚の磯揚げ		ホキ 青のり	でんぷん 油	しょうが	
	おろし煮びたし		糸けずり節		えのきたけ 大根 キャベツ 小松菜	
	とんじり 豚汁		豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	ごぼう 人参 長ネギ	26.9
17 月	ファイバードライカレー	○	レンズまめ 鶏ひき肉	精白米 油 小麦粉	ごぼう しょうが にんにく 玉葱 人参 トマトピューレ トマトケチャップ	690
	かいそう 海藻サラダ		海藻ミックス(わかめ・ 茎わかめ・昆布・ふのり・ 白とさか・赤のり)	油 ごま油	キャベツ レタス きゅうり 玉葱	
	くだもの 果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
18 火	ななこく 七穀ごはん	○		精白米 七穀(麦2種・きび・ あわ・アマランサス・玄米胚芽・ ごま)		555
	にくどうふ 肉豆腐		豚肉 豆腐	油 砂糖	人参 糸こんにやく 玉葱 長ねぎ 小松菜	
	かぶの即席漬け			ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 かぶ セロリー	

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	からだ 体をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	ちようしととの 調子を整えるもの	エネルギー Kcal たんぱく質 g
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	
19 水	てや セルフ照り焼きチキンサンド	○	鶏肉	ミルクパーカーパン 油 砂糖 でんぷん		597
	ゆでキャベツ				キャベツ	
	ミネストラスープ		ベーコン 豚肉	油 じゃがいも	玉葱 トマト パセリ 人参	
	アップルゼリー		寒天	砂糖	りんごジュース	25.8
20 木	げんまいい 玄米入りごはん	○		精白米 もち米 玄米		634
	かつお 鰹のバーベキューソース		鰹	でんぷん 油 砂糖	しょうが りんご 玉葱 にんにく	
	こまつな 小松菜のごまだれ煮			白ごま 砂糖 練りごま	小松菜 もやし キャベツ 人参	
	さわに わん 沢煮碗		豚肉 油揚げ		ごぼう 人参 大根 ゆでたけのこ 三つ葉	30.7
21 金	スパゲティクリームソース	○	鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 バター	玉葱 マッシュルーム缶 人参 ほうれん草	622
	だいこん 大根サラダ		くきわかめ	白ごま 三温糖 油 ごま油	大根 きゅうり 人参	
	くだもの 果物(デコボン)				デコボン	
24 月	ゆかりごはん	○		精白米 精麦	ゆかり	517
	さかな 魚の西京焼き		鮭 西京みそ	砂糖 白ごま 油		
	からしに 辛子煮びたし		糸けずり節		もやし ほうれん草 人参 キャベツ	
	ふい 麩入りすまし汁		豆腐 生わかめ	小町ふ	長ねぎ えのきたけ	26.7
25 火	ピザサントトースト	○	ピザ用チーズ	食パン	玉葱 マッシュルーム ピーマン トマトピューレ トマトケチャップ	596
	ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 ごま油	しょうが もやし 長ねぎ 小松菜	
	グリーンサラダ			油	キャベツ きゅうり ブロッコリー	
26 水	ほいこーろー 春雨スープ	○	豚肉 みそ	精白米 押し麦 砂糖 油 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 人参 長ねぎ ゆでたけのこ キャベツ	614
	ゆでそら豆		鶏肉 豆腐	春雨 ごま油	人参 長ねぎ 小松菜	
				砂糖	そら豆	
27 木	コーンラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 白ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶	634
	とつな ツナと小松菜のソテー		ツナ	ごま油	小松菜 キャベツ 人参	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	
28 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米		682
	とりにく 鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぷん 油	しょうが	
	こまつな もやしと小松菜のごま酢			砂糖	もやし 小松菜	
	いなか じり 田舎汁		豆腐 みそ	油 ごま油 砂糖 白ごま	大根 人参 ごぼう じゃがいも こんにやく さやいんげん	27.6
31 月	ポークハヤシライス	○	豚肉 粉チーズ	精白米 油 バター 小麦粉	玉葱 人参 グリーンピース トマトケチャップ	669
	ゆで野菜ドレッシング添え			油	人参 きゅうり 大根	
	くだもの 果物(パイナップル)				パイナップル	

※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。

※食中毒防止のため、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。

※給食の放射性物質の検査結果は、台東区のホームページに記載されています。

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。



|

|

