

令和5年5月献立予定表

～今月の給食目標 「正しいマナーを身につけよう」～



小平市立小平第十四小学校

| 日 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とその働き | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|-----------|-------------------------|-----|---------------------------------|--|---|--|---------------------------------|--|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | からだをつくる | エネルギーの | 体の調子をととのえる | | |
| | | | | もともになるもの | もともになるもの | もともになるもの | | |
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | | |
| 1 (月) | ツナおろしスパゲッティ | | ひじきサラダ 抹茶チーズケーキ | 牛乳/うす割り節/ツナレトルト/芽ひじき/青大豆/クリームチーズ/たまご/生クリーム | スパゲッティ/オリブ油/三温糖/なたね油/小麦粉 | だいこん/こねぎ/キャベツ/きゅうり/にんじん/レモン | 647 26.4 | |
| 2 (火) | 中華おこわ | | いかのねぎ塩焼き チンゲン菜としめじのスープ | 牛乳/豚肉/いか/鶏肉/豆腐/うす割り節 | 七分つき米/もち米/ごま油/白いりごま/緑豆はるさめ/かたくり粉 | たけのこ水煮/にんじん/ねぎ/干し椎茸/しょうが/にんにく/チンゲンツアイ/ほんしめじ | 575 26.4 | |
| 8 (月) | 高菜チャーハン | | タイピーエン 野菜チップス | 牛乳/ちりめんじゃこ/豚肉/うす卵水煮 | 七分つき米/ごま油/白いりごま/緑豆はるさめ/じゃがいも/さつまいも/なたね油 | にんにく/たかな漬/にんじん/キャベツ/ねぎ/かぼちゃ/れんこん | 555 18.4 | |
| 9 (火) | みそラーメン | | ツナ揚げギョウザ 河内晩柑 | 牛乳/豚肉/赤みそ/ツナレトルト | むし中華めん/なたね油/ごま油/かたくり粉/ぎょうざの皮/小麦粉 | にんにく/ねぎ/にんじん/たけのこ水煮/りよくとうもろやし/だいずもやし/にら/冷凍ホールコーン/キャベツ/玉葱/しょうが/河内晩柑 | 586 26.9 | |
| 10 (水) | わかめごはん | | 魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁 | 牛乳/たきごみわかめ/ちりめんじゃこ/メルル/サ/赤みそ/豆腐/うす割り節 | 七分つき米/白いりごま/ノンエッグマヨネーズ/さといも/なたね油/ごま油 | 玉葱/パセリ/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな | 552 24.7 | |
| 11 (木) | セサミパン | | ピザソース焼き ジュリアンスープ | 牛乳/豚ひき肉/ベーコン/鶏もも肉 | セサミパン/マカロニ/じゃがいも/なたね油 | 玉葱/マッシュルーム/青ピーマン/スズキニ/にんにく/セロリー/にんじん/キャベツ | 621 25.0 | |
| 12 (金) | ごはん | | 回鍋肉 にらたまスープ | 牛乳/豚肩ロース/赤みそ/鶏こま肉/豆腐/たまご/うす割り節 | 七分つき米/なたね油/三温糖/ごま油/かたくり粉 | にんにく/しょうが/ねぎ/にんじん/たけのこ水煮/干し椎茸/キャベツ/玉葱/チンゲンツアイ/にら | 562 24.1 | |
| 13 (土) | ハヤシライス | | ブロッコリーサラダ ミックスフルーツ | 牛乳/豚こま肉 | 七分つき米/なたね油/小麦粉/有塩バター/三温糖 | にんにく/しょうが/セロリー/玉葱/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/ブロッコリー/冷凍ホールコーン/パイナップル缶/みかん缶/黄桃缶 | 625 18.2 | |
| 15 (月) | ジャンバラヤ | | タンドリーチキン 豆腐とレタスのスープ | 牛乳/鶏もも肉/ヨーグルト/豆腐/打ち豆 | 七分つき米/なたね油 | 玉葱/セロリー/にんじん/青ピーマン/赤ピーマン/黄ピーマン/にんにく/しょうが/レタス | 575 26.9 | |
| 16 (火) | 小豆ごはん | | 鯛の塩焼き すまし汁 野菜のごまだれかけ | 牛乳/小豆/鯛のかま/豆腐/なると/うす割り節/冷凍カット生わかめ | 七分つき米/もち米/黒いりごま/白いりごま/三温糖/なたね油 | ほんしめじ/こまつな/ねぎ/キャベツ/りよくとうもろやし/にんじん | 577 28.2 | |
| 17 (水) | カレーうどん | | おひたし じゃがいももち | 牛乳/鶏肉/なると/ちりめんじゃこ | 生うどん/なたね油/白いりごま/じゃがいも/かたくり粉/三温糖 | にんじん/玉葱/ねぎ/こまつな/キャベツ | 556 21.2 | |
| 18 (木) | 全校遠足のため、給食はありません | | | | | | | |
| 19 (金) | ゆかりじゃこごはん | | かつおと大豆の甘辛煮 切り干し大根ときゅうりのごま酢あえ | 牛乳/ちりめんじゃこ/大豆/かつお | 七分つき米/白いりごま/小麦粉/かたくり粉/なたね油/ごま油/三温糖 | しょうが/にんにく/玉葱/青ピーマン/赤ピーマン/切干しいちご/きゅうり/にんじん | 608 28.9 | |
| 22 (月) | ターメリックライス ホワイトソースかけ | | サウピカンサラダ 清見オレンジ | 牛乳/鶏肉/生クリーム | 七分つき米/有塩バター/なたね油/小麦粉/じゃがいも/ごま油/三温糖 | にんにく/玉葱/マッシュルーム/ブロッコリー/冷凍グリーンピース/にんじん/キャベツ/冷凍ホールコーン/清見オレンジ | 600 19.2 | |
| 23 (火) | きんぴらごはん | | 肉豆腐 大根ときゅうりの浅漬け | 牛乳/豚肉/豆腐/打ち豆 | 七分つき米/しらたき/なたね油/ごま油/三温糖/白いりごま | ごぼう/にんじん/玉葱/本しめじ/こまつな/ねぎ/にんにく/かぶ/だいこん/きゅうり/しょうが | 581 25.4 | |
| 24 (水) | あんかけチャーハン | | わかめスープ 大学芋 | 牛乳/たまご/豚肉/冷凍カット生わかめ/鶏肉/豆腐/うす割り節 | 七分つき米/なたね油/かたくり粉/ごま油/さつまいも/三温糖/黒いりごま | しょうが/干し椎茸/にんじん/たけのこ水煮/だいこん/チンゲンツアイ/ねぎ | 612 20.8 | |
| 25 (木) | ハニーコッペ | | チリコンカン 海藻サラダ | 牛乳/豚肉/大豆/冷凍カット生わかめ | パン/マーガリン/はちみつ/じゃがいも/なたね油/三温糖 | にんにく/玉葱/にんじん/青ピーマン/セロリー/マッシュルーム/冷凍ホールコーン/ホールトマト缶/キャベツ | 569 23.5 | |
| 26 (金) | 山菜ごはん | | かきたま汁 きびなごの甘露煮 | 牛乳/油揚げ/豆腐/なると/たまご/冷凍カット生わかめ/うす割り節/きびなご | 七分つき米/もち米/小麦粉/かたくり粉/なたね油/三温糖 | ぜんまい水煮/ふき/たけのこ水煮/えのきたけ/ねぎ/しょうが | 554 23.8 | |
| 29 (月) | ピースそぼろごはん | | さばのおろしだれ 豚汁 清見オレンジ | 牛乳/鶏若鶏肉ひき肉/さば/豚こま肉/豆腐/赤みそ/白みそ/うす割り節 | 七分つき米/三温糖/小麦粉/かたくり粉/なたね油/板こんにやく/じゃがいも/ごま油 | グリーンピース/しょうが/こねぎ/にんじん/だいこん/ごぼう/だいこん/こまつな/ねぎ/清見オレンジ | 633 28.4 | |
| 30 (火) | ガバオライス | | フォースープ ヤムウンセン | 牛乳/鶏肉 | 七分つき米/三温糖/ごま油/なたね油/緑豆はるさめ | 青ピーマン/赤ピーマン/玉葱/本しめじ/にんにく/にんじん/りよくとうもろやし/にら/みずな/きゅうり/レモン | 575 23.9 | |
| 31 (水) | シナモントースト | | ホワイトシチュー 春野菜サラダ | 牛乳/鶏肉/ひよこまめ/生クリーム | パン/マーガリン/上白糖/なたね油/じゃがいも/小麦粉/有塩バター/三温糖 | 玉葱/にんじん/ブロッコリー/ほうれんそう/キャベツ/アスパラガス/にんじん/冷凍ホールコーン | 571 22.1 | |

※食品成分を測定する物差しが変わりました。今までよりエネルギー値は少し低くなっていますが、食事量の不足はありません。

