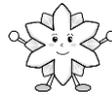


平成31年5月献立予定表



小平市立小平第十四小学校

校長 大島 晃
栄養士 水嶋 沙也佳

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					
7 (火)	カレースパゲッティ		マセドアンサラダ 抹茶のチーズケーキ	牛乳 豚肉 ひよこまめ ウィンナーソーセージ ポークハム 生クリーム クリームチーズ たまご	スパゲッティ なたね油 じゃがいも 三温糖 小麦粉	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン マッシュルーム 冷凍ホールコーン きゅうり レモン	663 24.4
8 (水)	こまつナトースト		ポトフ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 ツナレトルト ウィンナーソーセージ うずら卵水煮 ヨーグルト	食パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも なたね油	玉葱 こまつな にんにく セロリー にんじん キャベツ パセリ パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶	687 25.9
9 (木)	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 焼き豚 いか 鶏肉 豆腐 打ち豆 うす削り節	もち米 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ かたくり粉	干し椎茸 だけのご水煮 にんじん ザーサイ のぎわな にんにく しょうが ねぎ チンゲンツァイ ほんしめじ	628 28.3
10 (金)	山菜ごはん		ごまだれ汁 きびなごの甘露煮	牛乳 油揚げ 鶏肉 うす削り節 豆腐 白みそ きびなご	七分つき米 もち米 なたね油 じゃがいも 白ごま 小麦粉 かたくり粉 三温糖	ぜんまい水煮 ふき だけのご水煮 ごぼう にんじん だいこん しょうが	670 26.8
13 (月)	ユブごはん		さばの韓国風焼き トックスープ	牛乳 油揚げ さば 赤みそ 鶏肉 打ち豆	七分つき米 白ごま ごま油 三温糖 なたね油 トック	にんにく しょうが にんじん だけのご水煮 ほうれんそう りょくとうもやし ねぎ	678 30.4
14 (火)	ごはん 佃煮		かつおと大豆の甘辛煮 かきたま汁 果物(河内晩柑)	牛乳 一分切り昆布 ちりめんじゃこ 大豆 かつお 赤みそ 豆腐 たまご わかめ うす削り節	七分つき米 三温糖 白ごま かたくり粉 なたね油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 赤ピーマン えのきたけ ねぎ 河内晩柑	682 30.1
15 (水)	冷やしわかめうどん		天ぷら (ししゃも、さつまいも) 野菜のごまだれかけ	牛乳 一分切り昆布 わかめ 厚削り節 ししゃも たまご	生うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 上新粉 なたね油 白ごま	ねぎ こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん	679 21.7
16 (木)	小豆ごはん	リゼーブ	鯛の塩焼き 沢煮わん	コーヒー牛乳 小豆 鯛 豚肉 うす削り節	七分つき米 もち米 黒ごま かたくり粉	だけのご水煮 ごぼう にんじん さやえんどう 干し椎茸	567 27.0
17 (金)	セサミトースト		チリコンカン こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズまめ わかめ	食パン マーガリン 三温糖 白ごま じゃがいも なたね油 サラダ用こんにゃく	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 きゅうり キャベツ	625 24.7
20 (月)	高菜めし		ホキの麦みそ焼き タイピーエン 果物(清見オレンジ)	牛乳 たまご ちりめんじゃこ ホキ 赤みそ 豚肉 うずら卵水煮	七分つき米 ごま油 白ごま 三温糖 おおむぎ 緑豆はるさめ	たかな漬 にんじん キャベツ ねぎ ほうれんそう 清見オレンジ	649 28.9
21 (火)	青大豆の炊きこみごはん		擬製豆腐 もずくのみそ汁	牛乳 青大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 干ひじき たまご 冷凍もずく 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 なたね油 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ 玉葱 えのきたけ こまつな	676 28.2
22 (水)	ジャンバラヤ		とり肉のマーメレード焼き 豆腐とレタスのスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナーソーセージ 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 マーメレードレタス	621 27.1
23 (木)	カルボナーラ風スパゲッティ		オニオンドレッシングサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ なたね油 有塩バター 小麦粉 三温糖	にんにく マッシュルーム 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり 冷凍ホールコーン 清見オレンジ	704 24.6
24 (金)	グリーンピースごはん		さばのおろしだれ 豚汁	牛乳 たきこみわかめ ちりめんじゃこ さば 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす削り節	七分つき米 白ごま 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖 板こんにゃく じゃがいも	グリーンピース しょうが 葉ねぎ にんじん だいこん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	687 29.2
27 (月)	中華丼		ワンタンスープ 果物(河内晩柑)	牛乳 いか えび 豚肉 うずら卵水煮 なると 打ち豆	七分つき米 なたね油 かたくり粉 ごま油 ワンタン皮	しょうが にんにく にんじん 玉葱 だけのご水煮 はくさい 干し椎茸 チンゲンツァイ りょくとうもやし ねぎ こまつな 河内晩柑	671 28.1
28 (火)	ナン キーマカレー		サウピカンサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン レンズまめ	ナン なたね油 小麦粉 有塩バター じゃがいも ごま油 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご ホールトマト缶 チャツネ キャベツ 冷凍ホールコーン 清見オレンジ	673 24.8
29 (水)	みそつけめん		煮たまご 中華サラダ	牛乳 豚肉 赤みそ たまご わかめ	生中華めん なたね油 人玉糖 ごま油 三温糖	にんにく ねぎ にんじん だけのご水煮 りょくとうもやし いら こまつな 切干しいんご 冷凍ホールコーン	617 29.4
30 (木)	ガーリックライス		とら豆のトマト煮 小平野菜のサラダ	牛乳 とら豆 鶏肉 レンズまめ	七分つき米 オリーブ油 有塩バター なたね油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん ホールトマト缶 キャベツ にんじん ブロッコリー 冷凍ホールコーン	650 21.2
31 (金)	カツ丼		みそ汁 紅白ゼリー	牛乳 豚肉 たまご 青大豆 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ うす削り節 巻天 カルピス	七分つき米 小麦粉 生パン粉 ソフトパン粉 なたね油 三温糖 上白糖	玉葱 にんじん こまつな キャベツ アセロラジュース	769 31.3

※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

16日(木)は飲み物リザーブです!

16日の開校記念日は、飲み物リザーブです。
コーヒー牛乳、お茶、みかんジュース、りんごジュースの
中から事前に選んだものを飲みます。

お知らせ

今年度から4年生のトレイ以外の食器が、これまでのアルマイト製
からPEN樹脂(ポリエチレンナフタレート)製に変わりました。

給食費について(おねがい)

5月7日(火)に今年度最初の給食費の引き落としがあります。
4、5月分の2ヶ月分が引き落とされますので、口座の残高をご確認
ください。※別途手数料10円がかかります。

1年生 7492円
2年生 8200円
3、4年生 8680円
5、6年生 9200円

1年生は4月分が3392円、
5月分が4100円、合わせて
7492円です。