

令和3年5月献立予定表



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 もとなるもの	エネルギーの もとなるもの	体の調子をととのえる もとなるもの	
				赤	黄	緑	
6 (木)	大根スパゲティ		ひじきサラダ 抹茶のチーズケーキ	牛乳 うす割り節 ツナレトルト 干ひじき 青大豆 クリームチーズ たまご 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 三温糖 なたね油 小麦粉	だいこん 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン	684 26.7
7 (金)	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 うす割り節	もち米 ごま油 白ごま 緑豆はるさめ かたくり粉	干し椎茸 たけのこ水煮 にんじん ザーサイ のざわな にんにく しょうが ねぎ チンゲンツァイ ほんしめじ	612 26.8
10 (月)	石焼き風ピピンバ (切干大根)		わかめスープ ポテトチップス	牛乳 豚肉 赤みそ 生わかめ 鶏肉 豆腐 うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく 切干しだいこん こまつな にんじん りょくとうもやし ねぎ	663 24.7
11 (火)	山菜ごはん		豚肉のかりんと揚げ ごまだれ汁	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏肉 うす割り節 豆腐 白みそ	七分つき米 もち米 かたくり粉 さつまいも なたね油 三温糖 じゃがいも 白ごま	ぜんまい水煮 ふき たけのこ水煮 しょうが レモン ごぼう にんじん だいこん	806 29.5
12 (水)	ミルクパン		とら豆のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳 とら豆 鶏肉 レンズまめ	ミルクパン なたね油 じゃがいも 有塩バター 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 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 きゅうり 冷凍ホールコーン レモン	658 21.7
13 (木)	五穀ごはん		さばのカレー竜田揚げ 呉汁 果物(河内晩柑)	牛乳 小豆 さば 鶏肉 大豆 白みそ 赤みそ うす割り節	七分つき米 もち米 おむぎ あわもち きび 黒ごま かたくり粉 なたね油 さといも	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな 河内晩柑	608 22.0
14 (金)	キムチチャーハン		中華コーンスープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 打ち豆 ヨーグルト	七分つき米 なたね油 白 いりごま かたくり粉	にんじん 白菜キムチ ねぎ 玉葱 たけのこ きくらげ 冷凍ホールコーン こまつな パイナップル みかん 黄桃	596 21.7
17 (月)	小豆ごはん		飛び魚ごま辛子揚げ 沢煮わん	牛乳 小豆 飛び魚 豚肉 うす割り節	七分つき米 もち米 三温糖 黒ごま 白ごま かたくり粉 なたね油	にんにく たけのこ ごぼう にんじん さやえんどう 干し椎茸	518 21.4
18 (火)	高菜ライス		がめ煮 果物(清見オレンジ)	牛乳 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 うす割り節	七分つき米 ごま油 白ごま 板こんにゃく さといも なたね油 三温糖	たかな漬 れんこん ごぼう にんじん 干し椎茸 さやえんどう 清見オレンジ	550 19.0
19 (水)	アップルピスキューパン		ポークビーンズ 冷凍パイナップル	牛乳 たまご 大豆 豚肉 レンズまめ	丸パン 有塩バター 三温糖 小麦粉 じゃがいも なたね油	りんごジャム セロリー 玉葱 にんじん 冷凍パイナップル	651 25.0
20 (木)	わかめごはん		魚のみそマヨネーズ焼き けんちん汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 生鮭 赤みそ 豆腐 うす割り節	七分つき米 白ごま 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	577 28.7
21 (金)	ブルコギ丼		トックスープ ダイヤモンドゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	七分つき米 なたね油 三 温糖 かたくり粉 白ごま ごま油 トック 上 白糖	にんにく しょうが にんじん 玉葱 りょくとうもやし ねぎ なら たけのこ はくさい レモン	628 24.0
24 (月)	かきたまうどん		ごまあえ 照り焼きまん	牛乳 鶏肉 厚割り節 油揚げ たまご 生わかめ	冷凍うどん かたくり粉 白ごま 三温糖 小麦粉 上 白糖	干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし たけのこ	605 27.1
25 (火)	ガーリックライス		チリコンカン こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 大豆 生わかめ	七分つき米 オリーブ油 じゃがいも なたね油 サラダ用こんにゃく 三温糖 ぶどうゼリー	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	660 21.8
26 (水)	パンプキンパン		ホワイトシチュー マセドアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 生クリーム	パンプキンパン 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 パセリ 冷凍ホールコーン きゅうり 冷凍みかん	591 20.1
27 (木)	ピースそぼろごはん		豆あじのから揚げ 肉豆腐	牛乳 鶏肉 豆あじ 豚肉 豆腐 打ち豆	七分つき米 三温糖 小麦粉 かたくり粉 なたね油	グリーンピース しょうが にんじん 玉葱 しめじ こまつな ねぎ にんにく	646 31.3
28 (金)	キムタクごはん		山賊焼き なめこのみそ汁	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 米粉	つぼ漬け 白菜キムチ ねぎ にんにく しょうが 玉葱 だいこん こまつな なめこ	690 25.1
31 (月)	お豆と野菜のそぼろ丼		わかめスープ 果物(清見オレンジ)	ショア 鶏肉 大豆 生わかめ 鶏肉 豆腐 うす割り節	七分つき米 なたね油 三温糖 かたくり粉 白ごま	切干しだいこん 玉葱 にんじん こまつな 干し椎茸 しょうが ねぎ 清見オレンジ	552 21.9

※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。

〈今月の地場野菜〉

- ★加藤さんより
きゅうり、こまつな、だいこん、ほうれんそう
- ★荒井農園より
たまねぎ
- ★JA東京むさし小平支店より
キャベツ



給食費について(おねがい)

5月6日(木)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か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。