



5月 予定献立表



令和6年 5月
小平市立小平第七小学校
校長 神子 知浩

令和6年度

日 曜	献立名		材 料 名			エネルギー (kcal) (1割により 算出)	
	主 食	おかずなど	飲 物	おもに血や肉になる 食品	おもに働く力になる 食品		
1 水	ぶどうパン	ポークピーンズ フレンチサラダ 果物	牛 乳	牛乳、大豆、ぶた肉、 ピザチーズ、生クリーム	ぶどうパン、油、じゃがいも、こ めこ、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト缶、 キャベツ、きゅうり、とうもろ こし、はっさく	594kcal
2 木	五目おこわ	豆あじの唐揚げ 中華もやし 小松菜と卵のスープ	牛 乳	牛乳、ぶた肉、豆あ じ、くきわかめ、とり 肉、とうふ、たまご	七分つき米、もち米、油、ごま 油、こむぎ粉、かたくり粉、さと う	しいたけ、だけのこ、にんじん、 しょうが、もやし、ながねぎ、こ まつな	597kcal
3 火	あさりの 和風スパゲティ	キャベツと ワインナーのソテー 抹茶マフィン	牛 乳	牛乳、あさり、いか ・ワインナー、たま ご、フレーンヨーグ ルト、調理用牛乳	スパゲッティ、油、こむぎ粉、さ とう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ア スパラガス、しめじ、ズッキー、 キャベツ、赤ピーマン、えだまめ、 とうもろこし、レモン	542kcal
4 水	ご飯	かつおの竜田揚げ 小松菜のおひたし みそ汁	牛 乳	牛乳、かつお、なま け、みそ	七分つき米、かたくり粉、あげ 油、さとう、じゃがいも	しょうが、キャベツ、こまつな、 もやし、にんじん、えのきだけ、 だいこん、ながねぎ	596kcal
5 木	豚キムチ丼	中華たまごスープ ミックスフルーツ	牛 乳	牛乳、ぶた肉、たま ご、とうふ	七分つき米、油、かたくり粉、こ ま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、だけのこ、にら、 白菜キムチ、こまつな、しめじ、バ イナップル、みかん、りんご	618kcal
6 金	じゃこごまごはん	揚げボールの煮物 いかのしょうが焼き かぶの甘酢づけ	牛 乳	牛乳、ちりめんじや こ、なまあげ、 あけボール、とり肉、 いか	七分つき米、白ごま油、じゃが いも、こんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう、さやいんげ ん、しいたけ、しょうが、かぶ、 キャベツ、きゅうり	609kcal
13 月	コーンマヨトースト	カレーピーンズ 野菜スープ 果物	牛 乳	牛乳、ピザチーズ、大 豆、ペーパン	しょくパン、ノンエッグマヨ ネーズ、かたくり粉、油、じゃが いも	クリームコーン、パセリ、にん にく、セロリー、たまねぎ、にん じん、キャベツ、ズッキー、こ まつな、みょうかん	595kcal
14 火	山菜おこわ	鶏肉のみぞ焼き 茎わかめの中華あえ 田舎汁	牛 乳	牛乳、油あげ、とり 肉、みぞ、くきわか め、とうふ	七分つき米、もち米、さとう、こ ま油、油、こんにゃく、じゃがい も	だけのこ、せんまい、ふき、きゅ うり、キャベツ、にんじん、もや し、ごぼう、だいこん、ながね ぎ、こまつな	561kcal
15 水	小平春野菜カレー	わかめサラダ 果物	牛 乳	牛乳、ぶた肉、わかめ	七分つき米、油、じゃがいも、小 麦粉、バター、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、た まねぎ、にんじん、キャベツ、アス パラガス、きゅうり、だいこん、と うもろこし、かわらばんかん	616kcal
16 木	ご飯	竹輪のカレー揚げ 豆腐の中華煮 果物	牛 乳	牛乳、ちくわ、ぶた 肉、とうふ、いか	七分つき米、こむぎ粉、じょう しん粉、油、さとう、かたくり 粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、しめじ、し いたけ、こまつな、こだますい か	654kcal
17 金	ごまみそ丼	もやしのピリ辛炒め 草団子	牛 乳	牛乳、とり肉、白み そ、とうふ、きなこ	うどん、油、さとう、白ごま、こ ま油、じょうしん粉、しらたま 粉	ごぼう、にんじん、だいこん、し いたけ、ながねぎ、もやし、に ら、よもぎ	587kcal
20 月	チキンライス	プロッコリーの カラフルサラダ ポテトチャウダー、果物	牛 乳	牛乳、とり肉、調理用 牛乳	七分つき米、油、さとう、じゃが いも、コーンスターク	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ピーマン、プロッコリー、 キャベツ、とうもろこし、にん にく、しめじ、パセリ、みょうかん	576kcal
21 火	大豆ごはん	鰯のおろしだれ 茎わかめのきんぴら どさんこ汁	牛 乳	牛乳、大豆、とり肉、油 あげ、さわら、くきわ かめ、いか、ぶた肉、と うふ、みぞ	七分つき米、もち米、油、さ とう、かたくり粉、ごま油、じゃが いも、バター	にんじん、しいたけ、チングン サイ、しょうが、だいこん、ごぼ う、とうもろこし、もやし、しめ じ、たまねぎ	643kcal
22 水	チキンカツ丼	酢の物	牛 乳	牛乳、とり肉、たま ご、わかめ	七分つき米、こむぎ粉、パン粉、 油、さとう、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、しいたけ, みつば、キャベツ、きゅうり	639kcal
23 木	ジャージャー丼	ナムル フルーツのヨーグルトかけ	牛 乳	牛乳、大豆、豚ひき 肉、みぞ、フレーン ヨーグルト	ちゅうかめん、ごま油、さとう、 かたくり粉、白ごま	にんにく、ながねぎ、た まねぎ、だけのこ、にんじん、し いたけ、とうもろこし、しめじ、 ちまねぎ	621kcal
24 金	ご飯	焼きししゃも カレー肉じゃが アスパラの中華炒め	牛 乳	牛乳、ししゃも、いか ・ぶた肉	七分つき米、油、ごま油、かたく り粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、アスパラガス、と うもろこし、たまねぎ、にんじん、 しめじ、ばんのうねぎ	599kcal
27 月	中華菜飯	魚の包み揚げ 春雨の中華サラダ わかめスープ	牛 乳	牛乳、ぶた肉、もうか さめ、ピザチーズ、わ かめ、とり肉、とうふ	七分つき米、油、さとう、はるま きの皮、こむぎ粉、はるさめ	にんじん、きくらげ、こまつな、 しょうが、キャベツ、もやし、た まねぎ、はくさい	632kcal
28 火	手作りメロンパン	クリームシチュー トマトドレッシングサラダ 果物	牛 乳	牛乳、たまご、ペー コン、とり肉、調理用牛 乳、生クリーム、ツナ	まるパン、こむぎ粉、ぜんりゅ うふん、さとう、バター、グラ ニューとう、油、じゃがいも	セロリー、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、アスパラガ ス、キャベツ、こまつな、もや し、トマト、メロン	643kcal
29 水	麻婆豆腐丼	中華風サラダ 果物	牛 乳	牛乳、とうふ、豚ひき 肉、みぞ、レンズま め、ボーケハム	七分つき米、油、さとう、かたく り粉、ごま油	しょうが、にんにく、ながねぎ、た まねぎ、だけのこ、にんじん、 にら、キャベツ、きゅうり、と うもろこし、みょうかん	600kcal
30 木	にんじんごはん	ズッキーニとポテトのチーズ焼き おひたし いんげんのみぞ汁	牛 乳	牛乳、ペーパン、調理 用牛乳、ピザチーズ、 油あげ、とうふ、わか め、みぞ	七分つき米、油、白ごま、じゃが いも	にんじん、たまねぎ、とうもろこ し、ズッキーニ、ペセリ、キャベツ、 こまつな、だいこん、もやし、えの きだけ、ながねぎ、さやいんげん	573kcal
31 金	ツナおろしスパゲティ	ドレッシングサラダ 大学芋	牛 乳	牛乳、ツナレトルト	スパゲッティ、油、さとう、さつ まいも、黒ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし	629kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。