



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人により算出)
	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	おもに体の調子を整える食品		
1 水	 ぶどうパン	ポークビーンズ 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,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	
7 火	あさりの 和風スパゲティ	キャベツと ウィンナーのソテー 抹茶マフィン	牛乳	牛乳,あさり,いか ウィンナー,たま ご,プレーンヨーグ 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 ニ,キャベツ,赤ピーマン,えだまめ, とうもろこし,レモン	542kcal	
8 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,なまあ げ,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	
9 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,ご 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, パイナップル,みかん,りんご	618kcal	
10 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,ちりめんじゃ こ,なまあげ, あげボール,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	カレービーンズ 野菜スープ 果物	牛乳	牛乳,ピザチーズ,大 豆,ベーコン	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,ズッキーニ,こ まつな,みしょうかん	595kcal	
14 火	山菜おこわ	鶏肉のみそ焼き 荳わかめ中華あえ 田舎汁	牛乳	牛乳,油あげ,とり 肉,みそ,くきわか め,とうふ	七分つき米,もち米,さとう,ご ま油,油,こんにゃく,じゃがい も	だけのこ,ぜんまい,ぶき,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,かわちばんかん	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,しょう 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,こたますい か	654kcal	
17 金	ごまみそうどん	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,ご ま油,しょうしん粉,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	ブロッコリーの 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,コーンスターチ	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,ピーマン,ブロッコリー, キャベツ,とうもろこし,にんに く,しめじ,パセリ,みしょうかん	576kcal	
21 火	大豆ごはん	鰯のおろしだれ 荳わかめのきんぴら どさんこ汁	牛乳	牛乳,大豆,とり肉,油 あげ,さわかめ,くき わかめ,いか,ぶた肉,と うふ,みそ	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,チンゲン 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	ジャージャーめん	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,みそ,プレーン 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,しょうが,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,だいすも やし,こまつな,パイナップル, みかん,りんご	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,ベー 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 ゆ,とうふ,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,みそ,レンズま め,ポークハム	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,しいたけ, にんじん,にら,キャベツ,き ゅうり,とうもろこし,みしょうかん	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 いんげんのみそ汁	牛乳	牛乳,ベーコン,調理 用牛乳,ピザチーズ, 油あげ,とうふ,わか め,みそ	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,パセリ,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。