



5月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
6	木	○	ご飯	かつおの竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	牛乳 鰹 油揚げ 豆腐 だし削り節 わかめ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ	592	19.9	23.3
7	金	○	焼きそば	ベークドポテト 中華サラダ カップ入り杏仁豆腐	牛乳 豚肉 いか 寒天	中華めん 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま	人参 椎茸 玉葱 キャベツ ビーマン もやし きゅうり 切り干し大根 パイン缶 みかん缶 アーモンドエッセンス	591	15.0	25.3
10	月	○	ガーリック ライス	スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソテー コンカッセスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ コーン缶 ほうれん草 セロリー キャベツ	621	14.5	29.0
11	火	○	ふきご飯	さわらの西京焼き チンゲンサイのお浸し 炒りこんにやく すまし汁	牛乳 油揚げ さわら 味噌 かつお節 豆腐 はんぺん	米 砂糖 ごま油 こんにやく	ふき 生姜 チンゲンサイ 人参 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	593	18.8	27.2
12	水	○	黒砂糖パン	ポテトグラタン 豆と野菜のドレッシング和え かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 ベーコン	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パセリ 人参 蓮根 枝豆 きくらげ かぶ かぶ菜	641	15.5	33.8
13	木	○	大豆入り ドライカレー	フレンチサラダ ジュシーフルーツ	牛乳 大豆 豚挽き肉 チーズ	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	生姜 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり ジュシーフルーツ	643	14.7	28.6
かみかみデー			ご飯	いかの照り焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁	牛乳 いか ベーコン 卵 ひじき だし削り節 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 油	生姜 グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 小松菜	604	15.9	26.2
14	金	○								
17	月	○	グリーンピース ご飯	豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮付け かき玉汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 卵	米 油 片栗粉 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 筍 椎茸 小松菜	643	17.9	25.6
18	火	○	ご飯	鯖の薬味ソースかけ 春野菜のきんぴら 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 味噌 だし削り節	米 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 ねぎ 人参 蓮根 うど さやえんどう 小松菜	655	17.2	30.0
19	水	○	高菜 スパゲッティ	抹茶あずきスコーン コールスローサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 ヨーグルト あずき	スパゲッティ ごま油 ごま 小麦粉 砂糖 バター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	664	14.0	29.5
20	木	○	麦ご飯	焼き豆腐の中華煮 中華ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリンピース 大豆もやし きゅうり 甘夏みかん	612	18.1	25.6
21	金	○	昆布ご飯	厚焼き卵 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	牛乳 昆布 油揚げ 卵 鶏肉 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 砂糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 大根	592	17.3	28.9
24	月	○	レモンバター トースト	ポークビーンズ じゃこ入りカラフルサラダ 河内晩柑	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	レモン 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレー パセリ キャベツ パプリカ 河内晩柑	648	15.9	35.8
25	火	○	ご飯	ししゃもの二色揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	625	16.7	27.2
26	水	○	中華丼	磯ポテト 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか 海老 うずら卵 青のり ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 春雨	生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう きくらげ きゅうり コーン缶	616	14.7	21.2
27	木	○	ご飯	豆腐入りハンバーグ スティックサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	米 油 バター パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 セロリ もやし	609	14.3	28.4
28	金	○	山菜うどん	焼きおにぎり ツナサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 味噌 ひじき ちりめんじゃこ ツナ油漬	うどん 米 大麦 ごま 油 砂糖 ごま油	人参 筍 わらび しめじ ぜんまい えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草	606	14.6	22.4
31	月	○	ご飯	鶏肉の香味焼き 五目豆 野菜の塩風味 若竹汁	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ かまぼこ だし削り節	米 砂糖 ごま こんにやく ふ	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 キャベツ たけのこ	599	17.1	26.9

*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	620	25.5	19	351	104	2.5	3	270	0.37	0.53	34	2.8	4.5
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5