



# 5月 給食献立予定表



令和元年

台東区立松葉小学校

日・曜	牛乳	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	体の調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
7 火		鮭ちらし寿司	油揚げ さけ きざみのり	精白米 砂糖	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやえんどう	656 26.8
		新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	サラダ油 じゃがいも 三温糖 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ グリンピース	
		すまし汁	わかめ 豆腐		だいこん 水菜	
8 水		ジャージャー麺	豚肉 大豆 みそ	サラダ油 中華めん 砂糖 でんぷん ごま油	もやし きゅうり にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ	682 30.2
		ひじき入り中華サラダ	ひじき	砂糖 サラダ油 ごま油 白ごま	赤ピーマン もやし こまつな コーン たまねぎ	
		にらたまスープ	鶏肉 豆腐 卵	サラダ油 でんぷん	にんじん 干しいたけ しょうが にら 長ねぎ	
9 木		麦ごはん		精白米 麦		623 21.3
		鶏肉のごまだれがけ	鶏肉	サラダ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 白ごま		
		からしあえ			はくさい もやし にんじん こまつな えのきだけ	
		みそ汁	みそ	じゃがいも	たまねぎ とうみょう	
		くだもの			りんご	
10 金		ハヤシライス	豚肉 大豆	精白米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ グリンピース	676 24.6
		アスパラソテー	ベーコン	サラダ油 バター	にんにく にんじん キャベツ しめじ アスパラガス エリンギ 赤ピーマン	
		キャベツとコーンのスープ	鶏肉		にんじん キャベツ コーン パセリ	
13 月		やきとり丼	鶏肉 きざみのり	精白米 麦 サラダ油 砂糖 でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン	668 27.3
		野菜のポン酢あえ	わかめ	砂糖	はくさい もやし こまつな レモン	
		みそ汁	豆腐 みそ		だいこん えのきだけ とうみょう	
		抹茶ミルクゼリー	ゼラチン 寒天 牛乳 小豆	砂糖	抹茶	
14 火		きなこ揚げパン	きな粉	サラダ油 コッペパン 砂糖		617 22.8
		トマトサラダ		サラダ油 砂糖	トマト キャベツ コーン 黄ピーマン きゅうり アスパラガス たまねぎ	
		クリームスープ	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	サラダ油 じゃがいも マカロニ コーンスターチ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
15 水		わかめごはん	わかめ	精白米 麦		603 26.8
		魚の香味焼き	さば みそ		しょうが にんにく 長ねぎ	
		ごまあえ		練りごま 砂糖 白ごま	にんじん キャベツ もやし こまつな	
		みそ汁	油揚げ みそ		干しいたけ 長ねぎ 水菜	
16 木		ピラフのクリームソースがけ	鶏肉 牛乳 えび 生クリーム	精白米 麦 サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム パセリ	652 22.3
		グリーンサラダ		サラダ油 砂糖	キャベツ にんじん スナックえんどう こまつな きゅうり たまねぎ	
		くだもの			メロン	
17 金		五目あんかけ焼きそば	豚肉 いか	サラダ油 中華めん でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ たけのこ はくさい こまつな	588 26.1
		ゆでそらまめ	2年生が、そらまめの さやむきをします♪		そらまめ	
		そらまめの天ぷら		サラダ油 小麦粉	そらまめ	
		チンゲンサイと卵のスープ	卵	でんぷん ごま油	にんじん しめじ 長ねぎ チンゲンサイ	

日・曜	牛乳	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	体の調子を整えるもの 緑のなかま	エネルギー Kcal たんぱく質 g
20 月		セサミトースト		食パン バター 白ごま 練りごま はちみつ 砂糖		695 21.9
		パインサラダ		サラダ油	キャベツ にんじん きゅうり パイン缶 たまねぎ	
		コーンシチュー	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ コーン	
21 火		ごはん		精白米		643 25.0
		いかのチリソース	いか	サラダ油 でんぷん 砂糖	にんにく しょうが 長ねぎ	
		チャプチェ	豚肉	サラダ油 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン	
		わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま油	えのきだけ 長ねぎ チンゲンサイ	
22 水		スパゲッティミートソース	鶏肉 豚肉 粉チー ーズ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 砂糖	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ グリン ピース	653 26.1
		ごまドレッシングサラダ	みそ	サラダ油 ごま油 砂糖 練りごま 白ごま	にんじん もやし コーン きゅうり	
		くだもの			みしょうかん	
23 木		豆腐のうま煮丼	豚肉 豆腐	精白米 麦 サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ こまつな	652 26.4
		五目きんぴら	豚肉	サラダ油 こんにゃく 砂糖 白ごま	にんじん ごぼう さやいんげん	
		なめこ汁	みそ		だいこん なめこ 水菜	
24 金		カレーピラフ	鶏肉	精白米 麦 サラダ油 バター	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム	699 24.4
		チキンカツ	鶏肉 卵	サラダ油 小麦粉 パン粉		
		キャベツサラダ		サラダ油 砂糖	キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり たまねぎ	
		野菜スープ	ベーコン	サラダ油 じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
28 火		ひじきごはん	鶏肉 ひじき	精白米 もち米 サラダ油 しらたき 三温糖	にんじん さやいんげん	588 22.8
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも あおのり 卵	サラダ油 小麦粉		
		お浸し			にんじん ほうれんそう はくさい もやし	
		みそ汁	豆腐 みそ		えのきだけ 長ねぎ とうみょう	
29 水		ココアパン		ココアパン		675 24.7
		ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 豆乳 ピザ用チーズ	じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
		ABCマカロニスープ	ベーコン	サラダ油 ABCマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
		くだもの			すいか	
30 木		回鍋肉丼	豚肉 みそ	精白米 麦 サラダ油 でんぷん 砂糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	674 26.9
		大豆もやしのナムル		ごま油 砂糖 白ごま	もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが 長ねぎ	
		中華風コーンスープ	鶏肉 卵	でんぷん	しょうが にんじん 長ねぎ コーン クリームコーン こまつな	
31 金		五目おこわ	鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 サラダ油 砂糖	にんじん しめじ さやいんげん	640 23.1
		鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖 でんぷん	しょうが	
		野菜のごま酢あえ		白ごま 砂糖	キャベツ もやし にんじん こまつな	
		みそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	水菜	
		りんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース 白桃缶	

\*毎日つく牛乳は、血や肉になる「赤のなかま」です。  
★学校行事や食材料購入の都合により献立を変更することがあります。  
★衛生管理上、くだもの以外の食材はすべて加熱調理しています。