

令和6年 5月献立予定表

(21回) 台東育英小学校

日曜	献立名	牛乳	からだ			エネルギー	日曜	献立名	牛乳	からだ			エネルギー											
			赤のなにかま	黄のなにかま	緑のなにかま					赤のなにかま	黄のなにかま	緑のなにかま												
1	ごはん		精白米			583	20	ごはん		精白米			621											
	お茶のふりかけ	ちりめんじゃこ	ごま	煎茶				和風酢豚	豚肉	でん粉	じゃがいも	油		しょうが	人参	玉ねぎ	しめじ							
	新じゃがのそぼろ煮	鶏ひき肉	じゃがいも	でん粉	砂糖				人參	玉葱	さやいんげん	ピーマン												
みそ汁	豆腐	みそ			24.6	21	にらたま汁	豆腐	卵				23.2											
2	ハヤシライス	豚肉	精白米	小麦粉	バター	油	657	21	ドライカレー	豚ひき肉	精白米	バター	油	しょうが	セロリー	玉葱	人参							
	コーンサラダ		油	三温糖		コーン缶			キャベツ	きゅうり	玉葱	人参	小松菜	キャベツ	もやし									
	果物(清見オレンジ)					清見オレンジ										デコボン								
7	きな粉揚げパン	きな粉	コッペパン	三温糖	油	565	22	ジャムコッペサンド		コッペパン							ブルーベリージャム							
	鶏肉と野菜の煮込み	鶏肉	油	じゃがいも	でん粉			人参	玉ねぎ	コーン缶	ピーマン	鶏肉	調理用牛乳	油	じゃがいも	バター	小麦粉	人参	玉葱	コーン缶				
	果物(デコボン)							デコボン																
8	麦ごはん		精白米	精麦		620	23	きつねうどん	油揚げ	冷凍うどん							小松菜	人参	玉葱					
	麻婆豆腐	豚ひき肉	みそ	豆腐	油			ごま油	砂糖	でん粉	にんにく	しょうが	人参	長ねぎ	鶏肉	でん粉	油	砂糖	ごぼう	枝豆				
	茎わかめの中華和え	茎わかめ	油	ごま油	砂糖			レタス	きゅうり	もやし	キャベツ	玉葱												
9	ごはん		精白米			579	24	魚の照り焼き	赤魚	油									しょうが					
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖	油				しょうが	野菜の甘酢煮		砂糖								キャベツ	きゅうり	もやし	人参		
	もやし炒め		ごま油					もやし	人参	にら	豚肉	みそ	油	じゃがいも					ごぼう	人参	玉葱			
10	たぬき汁	みそ	油	でん粉		23.3	27	わかめラーメン	鶏ひき肉	わかめ	蒸し中華麺	油	砂糖	ごま油			玉葱	人参	しょうが	ほうれん草				
	ビビンバ	鶏ひき肉	精白米	油	砂糖	ごま油	ごま	ジャーマンポテト	ベーコン	油	じゃがいも						玉葱	コーン缶						
	豆腐と青菜のスープ	豚肉	豆腐			人参	えのきたけ	玉葱	小松菜															
13	フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	砂糖			22.8	28	親子丼	鶏肉	卵	精白米	油	砂糖				人参	玉葱	糸こんにゃく	しめじ				
	ごはん		精白米			585	28	根菜みそ汁	油揚げ	みそ	油							ごぼう	人参	大根	長ねぎ			
	アジフライ	あじ	小麦粉	パン粉	油			寒天	砂糖												りんごジュース			
14	キャベツソテー		バター			きやべつ	もやし	ガーリックフランス			ソフトフランスパン	バター					にんにく							
	吉野汁	油揚げ	でん粉			しめじ	人参	こんにゃく	ごぼう	大根	ほうれん草	豚肉	大豆	ひよこ豆	白いんげん	油	じゃがいも	でん粉	玉葱	人参	トマト	ピーマン	トマト	キャベツ
	キムチチャーハン	豚肉	精白米	油		人参	キムチ(魚介エキスなし)	ピーマン	グリーンサラダ		油	砂糖					キャベツ	きゅうり	さやいんげん	セロリー	玉葱			
15	五目スープ	鶏肉	油			かぶ	人参	玉葱	えのきたけ															
	レモン蒸しパン		小麦粉	砂糖	油	レモン																		
	ピザサンドトースト	ピザチーズ	食パン	油		玉葱	マッシュルーム	ピーマン	トマト	ピーマン														
16	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮	ごま油		しょうが	もやし	玉葱	にら															
	大根サラダ		三温糖	油	ごま油	ごま	大根	きゅうり	人参															
	たけのこごはん	油揚げ	精白米			筍																		
17	鶏肉のくわ焼き	鶏肉	砂糖	油		しょうが																		
	青菜と蒟蒻の炒め煮		油	砂糖	ごま	しめじ	小松菜	こんにゃく																
	みそ汁	豆腐	みそ			きやべつ	玉葱																	
18	和風ツナスパゲティ	ツナ缶	スパゲティ	油		きやべつ	玉葱																	
	みそポテトサラダ	みそ	じゃがいも	砂糖	油	ごま	人参	きゅうり																
	果物(美生柑)					美生柑																		
19	ごはん		精白米			588	30	肉じゃが	豚肉	高野豆腐	油	じゃがいも	でん粉	油	砂糖			人参	糸こんにゃく	玉葱				
	舟形きゅうり							きゅうり																
	ゆでそら豆							そら豆																
20	ごはん		精白米			24.0	31	鰹のごまがらめ	鰹	でん粉	油	三温糖	ごま				にんにく	しょうが						
	もやしのレモンしょうゆ							もやし	コーン缶	人参	レモン													
	みそ汁	油揚げ	みそ					かぶ	きやべつ	玉葱														

※料理名を右にたどると、その料理に使われている材料と動きがわかります。
 ※献立は、学校行事、その他の都合で変更することがあります。
 ※衛生管理上、果物以外の食材はサラダを含めてすべて加熱しています。
 ※種類(ごま・カカオ・栗を除く)、いくら、そば、キウイは使用していません。

☆30日(木)1年生が「そら豆のさやむき体験」をします。
 ☆17日(金)5・6年生遠足
 ☆21日(火)2年生校外学習
 ☆24日(金)3・4年生遠足
 ☆31日(金)1・2年生遠足

