



5月予定献立表



流山市立おおたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	加鈣ウム (mg)
1	火			ピリ辛ガーリックチャーハン 揚げ芋のトマト煮 ブイヤベース	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 いか	人参 長ねぎ わねぎ にんにく 玉ねぎ ピーマン パジル ぶなしめじ トマト さやいんげん	米 ラー油 ごま油 里芋 サラダ油 オリーブ油 じゃが芋	628 Kcal	20.7 231 17.7 2.3
2	水			五目寿司 白身魚の塩麹漬け 山菜汁 柏餅	牛乳 油揚げ 鶏肉 のり ホキ 豚肉 豆腐 小豆	しいたけ 人参 かんぴょう きぬさや ぜんまい だいこん えのきたけ なめこ 長ねぎ	米 砂糖 麴 もち米	659 Kcal	28.6 269 11.2 2.0
7	月			ハヤシライス コーンサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉	たまご 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	米 じゃが芋 サラダ油 ごま油 はちみつ	664 Kcal	16.6 225 13.7 2.4
8	火			舞のし アーモンドあえ 若竹汁 厚焼き卵 たい焼き(チョコレートクリーム)	牛乳 鯉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ	しょうが キャベツ もやし 人参 たけのこ だいこん 長ねぎ	米 砂糖 アーモンド 小麦粉 生クリーム ココア カカオ	656 Kcal	30.7 297 14.4 3.0
9	水			ごはん 鶏肉の風味焼き 三色ソテー 新じゃがのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ わかめ ヨーグルト	たまご にんにく パセリ 小松菜 もやし コーン 人参 さやえんどう 玉ねぎ えのきたけ	米 白いりごま 黒いりごま パン粉 オリーブ油 じゃが芋 生クリーム	658 Kcal	26.7 461 18.2 3.0
10	木			煮込みうどん 菜の花のかき揚げ じゃが芋のそば煮 チーズドッグ	牛乳 豚肉 うずら卵 油揚げ チーズ 卵 なんと	人参 長ねぎ 菜の花 小松菜 玉ねぎ しめじ さやいんげん しらたき	うどん サラダ油 砂糖 小麦粉	647 Kcal	25.1 342 24.6 2.9
11	金			梅わかめごはん 鯖のみそ煮 きゅうりともやしのごま醤油和え ゆばのすまし汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 ゆば かまぼこ 豆腐 わかめ みそ	梅 しょうが 長ねぎ きゅうり もやし 人参 小松菜	米 白いりごま 砂糖 白すりごま ごま油	634 Kcal	29.6 423 19.1 3.0
14	月			切り干し大根のピビンバ 春雨スープ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 なんと ヨーグルト	なが 人参 切干し大根 にんにく しょうが 人参 もやし ほうれん草 えのきたけ 小松菜 黄桃 みかん バイン	米 白いりごま 砂糖 ごま油 春雨	641 Kcal	22.2 350 15.0 2.3
15	火			春キャベツのペペロンチーノ チーズオムレツ かぶの米粉スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 チーズ 卵	キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ かぶ 白菜	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 バター 米粉	640 Kcal	26.7 389 25.6 2.3
16	水			ごはん 鯛のごまフライ 肉じゃが びんご	牛乳 豚肉 油揚げ 鯛	たまご 人参 しらたき さやいんげん 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのきたけ 小松菜	米 白いりごま 黒いりごま じゃが芋 砂糖 サラダ油 パン粉 小麦粉	667 Kcal	26.0 374 17.9 1.3
17	木			グリーンピースごはん 鯖の立田揚げ ごまあえ だまこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏肉	グリーンピース しょうが 人参 だいこん 白菜 小松菜 キャベツ	米 サラダ油 だまこもち 白すりごま ねりごま 砂糖	635 Kcal	25.7 325 17.2 2.6
18	金			ごはん 鯛の蒲焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 鯛 鶏肉 うずら卵 さつま揚げ 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ	しょうが 人参 さやいんげん こんにやく 長ねぎ キャベツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	699 Kcal	31.0 338 23.2 2.6
19	土			ポークカレーライス 海藻サラダ グレープフルーツゼリー	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 海藻	たまご 人参 しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま	694 Kcal	18 268 20.6 2.9
21	月	オープンスクールのため代休							
22	火			コッパン メープル&マーガリン カシューナッツの揚げ煮 ワナンスープ フルーツのゼリーあえ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 なんと	しょうが ピーマン しいたけ 人参 長ねぎ もやし 白菜 ほうれん草 みかん バイン 黄桃 アセロラ	コッパン さつまいも カシューナッツ サラダ油 砂糖 ワナタン ごま油 メープル マーガリン	722 Kcal	24.6 271 23.8 3.0
23	水			ごはん 焼きししゃも 豚肉と野菜の炒め物 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 人参 だいこん 赤ピーマン 長ねぎ 小松菜 長ねぎ こんにやく ごぼう	米 オリーブ油 じゃが芋	628 Kcal	26.2 441 16.4 2.4
24	木			揚げ大豆ごはん 大根と鶏肉の春雨煮 かきたま汁	牛乳 大豆 あおさ 鶏肉 竹輪 かまぼこ 豆腐 卵	しょうが だいこん 人参 さやいんげん 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油	640 Kcal	26.5 298 15.7 2.3
25	金			山菜おこわ ほっけの一夜干し 新じゃが芋の煮物 鶏香あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 豚肉 のり	ぜんまい 人参 ぶなしめじ 玉ねぎ しらたき さやいんげん ほうれん草 もやし	米 もち米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	636 Kcal	26.6 308 15.8 2.2
28	月			中華丼 もずくのスープ 甘夏の豆乳ゼリーあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 豆腐 豆乳 もずく	ほうさい たまご 人参 たけのこ しょうが にんにく きくらげ えのきたけ もやし 長ねぎ 小松菜 黄桃 なつめかん	米 ごま油 砂糖	626 Kcal	22.5 281 14.5 2.3
29	火			ジャージャー麺 大根と厚揚げの旨煮 ワッフル	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉 うずら卵 卵	たまご 人参 ピーマン 長ねぎ しょうが にんにく トマト だいこん こんにやく さやいんげん	中華めん 砂糖 サラダ油 小麦粉	688 Kcal	29.3 305 28.4 3.0
30	水			ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 呉汁 レモンゼリー	牛乳 鯖 ベーコン 大豆 豚肉 油揚げ みそ ひじき	しらたき 人参 ぶなしめじ だいこん 長ねぎ こんにやく ごぼう レモン	米 白いりごま 砂糖 オリーブ油 じゃが芋	623 Kcal	27.6 322 15.8 3.0
31	木			青ねぎチャーハン 小鯛の南蛮漬け 中華コーンスープ 杏仁豆腐	牛乳 焼き豚 小鯛 鶏肉 卵 豆腐 杏仁豆腐	人参 わけぎ コーン 小松菜 もやし 長ねぎ みかん バイン	米 サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま	646 Kcal	23.1 492 18.4 2.7

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

もりもり食べて丈夫な体を作りましょう!

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	102%
蛋白質 (g)	24.0	110%
脂質 (g)	21.3	86%
カルシウム (mg)	350	95%
塩分相当量 (g)	2.5	110%