



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) 主に体の組織を作る	緑 (3. 4群) 主に体の調子を整える	黄 (5. 6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)			
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	脂質 (g)	塩分 (g)
7	火			ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ 豆乳焼きドーナツ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ いか 豆乳 卵	人参 ビーマン キャベツ 赤ビーマン トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 小麦粉	633 Kcal	26.0 277	21.5 2.1	
8	水			ハヤシライス コーンサラダ 新元号デザート	牛乳 豚肉 わかめ 生クリーム 卵	人参 トマト 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 白いりごま サラダ油	648 Kcal	18.3 259	19.4 1.9	
9	木			鯉めし 揚げ鶏とじゃが芋の煮物 春キャベツの味噌汁	牛乳 鯉 鶏肉 うずら 卵 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	人参 生姜 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ キャベツ こんにゃく	米 砂糖 米粉 じゃが芋 サラダ油	648 Kcal	27.3 284	17.7 3.0	
10	金			揚げ大豆ご飯 焼きししゃも 切り干し大根の煮物 春野菜の豚汁	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 味噌 あおさ	人参 切り干し大根 ごぼう さやいんげん キャベツ 長ねぎ 白滝 こんにゃく	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋 白いりごま	686 Kcal	28.0 445	22.5 2.9	
13	月			ポークカレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ わかめ 海藻 寒天	人参 生姜 玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイン	米 小麦粉 バター じゃが芋 砂糖 サラダ油 ごま油 白いりごま	726 Kcal	19.1 272	22.2 2.6	
14	火			ジャージャー麺 肉団子スープ チーズドッグ	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 チーズ	人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜 にんにく 白菜	中華めん 砂糖 春雨 小麦粉 サラダ油 ごま油	643 Kcal	24.7 318	25.0 2.9	
15	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯉のおろし煮 きんぴらごぼう 白玉汁	牛乳 鯉 さつま揚げ 豚肉 かまぼこ 鶏肉 のり	人参 小松菜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 白滝 白玉 サラダ油 白いりごま	640 Kcal	30.0 290	14.3 2.3	
16	木			食パン メープル&マーガリン カシューナッツの揚げ煮 春雨スープ フルーツのシークワーサージュレ和え	牛乳 大豆 鶏肉 なたと 豚肉 うずら卵	ビーマン 小松菜 人参 生姜 長ねぎ もやし えのき みかん 黄桃 パイン シークワーサー	食パン マーガリン さつま芋 メープルシロップ 砂糖 サラダ油 春雨 カシューナッツ	735 Kcal	25.8 287	24.1 2.9	
17	金			グリーンピースご飯 鱈の竜田揚げ ごま和え だまこ汁	牛乳 鱈 鶏肉	グリーンピース 人参 ほうれん草 小松菜 生姜 もやし 大根 白菜	米 砂糖 だまこもち 里芋 サラダ油 すりごま 練りごま	636 Kcal	26.3 293	17.0 2.2	
20	月			切り干し大根のピピンパ もずくのスープ 甘夏の豆乳ゼリー和え	牛乳 もずく 豚肉 豆腐 うずら卵 豆乳	人参 ほうれん草 生姜 切り干し大根 長ねぎ もやし えのき みかん なつみかん	米 砂糖 白いりごま ごま油	632 Kcal	22.6 336	18.0 1.8	
21	火			山菜おこわ 鱈フライ おかか和え 新玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 鱈 油揚げ 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 山菜 しめじ キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ えのき	うるち米 もち米 サラダ油 砂糖 小麦粉 パン粉	646 Kcal	30.4 378	18.7 2.3	
22	水			ごはん のり佃煮 鶏肉の生姜焼き マッシュポテト かき玉汁	牛乳 のり佃煮 鶏肉 豆乳 豆腐 かまぼこ 卵	人参 ほうれん草 生姜 にんにく 長ねぎ	米 オリーブオイル じゃが芋	634 Kcal	26.9 250	16.7 2.1	
23	木			フィッシュバーガー 千キャベツ チリコンカン ミネストローネ	牛乳 鱈 鶏肉 金時豆 大豆 ひよこ豆 豚肉	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト にんにく セロリ	パン パスタ じゃが芋 サラダ油 オリーブオイル	670 Kcal	29.0 305	20.5 2.9	
24	金			梅ちりめんご飯 イカのかりん糖がらめ 胡瓜ともやしのごま醤油和え ゆばのすまし汁	牛乳 イカ 豆腐 ゆば かまぼこ 鶏肉 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 梅 きゅうり もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖 白いりごま サラダ油 すりごま ごま油	638 Kcal	31.1 421	18.0 2.6	
27	月	オープンスクールのため代休									
28	火			焼き豚チャーハン 小鯨の南蛮漬け ワンタンスープ プリン	牛乳 なたと 焼き豚 卵 豚肉 小鯨	人参 ほうれん草 長ねぎ コーン もやし 椎茸	米 砂糖 ワンタン ごま油 サラダ油	632 Kcal	26.3 576	18.5 3.1	
29	水			ご飯 鱈の味噌煮 ひじきとベーコンの炒り煮 呉汁	牛乳 味噌 鱈 油揚げ ベーコン 大豆 豆腐 豚肉 ひじき	人参 にんにく ビーマン 生姜 長ねぎ 椎茸 ごぼう 大根 白滝	米 砂糖 白いりごま サラダ油	687 Kcal	29.7 349	23.1 3.1	
30	木			ドライカレー 流山産トマトと卵のワンタンスープ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 卵 チーズ 寒天 ヨーグルト	人参 ビーマン 小松菜 トマト しょうがたまご にんにく 長ねぎ 干しぶどう みかん 黄桃 パイン	米 ワンタン サラダ油 オリーブオイル	665 Kcal	24.0 319	18.3 2.7	
31	金			新巻鮭ご飯 からし和え 沢煮椀 はちみつレモンゼリー	牛乳 新巻鮭 油揚げ 豚肉 かまぼこ	小松菜 人参 大根 ごぼう 筍 長ねぎ えのき もやし しめじ レモン ほうれん草	米 はちみつ 砂糖 白いりごま	646 Kcal	28.2 287	15.4 2.1	

*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。

さわやかな、過ごしやすい季節になってきました。
毎日の給食をもりもり食べて、健康で丈夫な体をつくりましょう！

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	650	101%
蛋白質 (g)	27.6	105%
脂質 (g)	21.6	90%
カルシウム (mg)	350	94%
塩分相当量 (g)	2.0	129%

