

5月の献立表

給食は食べる教材♪



新座市立東北小学校

日付		こんだて名		おもな食品		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	金	牛乳	わふうきのコスパゲティ	スパゲティ 油 オリーブ油 にんにく ベーコン 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ 白ワイン 塩 こしょう しょう油 マーガリン		572	21.6
			グリーンサラダ	キャベツ きゅうり 枝豆 酢 油 塩 こしょう 砂糖 マスタード			
			まっちゃんケーキ	鶏卵 バター 牛乳 砂糖 抹茶 ベーキングパウダー 小麦粉 おからパウダー 小豆			
7	木	コーヒー牛乳	かつおとこまつなのあまからどん	米 油 かつお 酒 しょう油 しょうが 片栗粉 大豆 小松菜 砂糖 味醂		578	28.5
			すましじる	削り節 だし昆布 鶏肉 かまぼこ えのきたけ 小ねぎ にんじん たけのこ 酒 塩 しょう油			
8	金	牛乳	ソースやきそば	中華麺 ごま油 油 豚肉 塩 こしょう 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ 酒 中濃ソース ウスターソース		559	20.8
			ぎゅうにゅうかんてんいりポンチ	寒天 砂糖 牛乳 ラム酒 白ワイン りんご缶 もも缶 パイン缶			
11	月	牛乳	カレーライス	米 油 玉ねぎ しょうが にんにく 豚肉 赤ワイン にんじん じゃがいも 鶏ガラ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 塩 こしょう カレー粉 小麦粉		603	21.9
			おかひじきのサラダ	きゅうり おかひじき にんじん キャベツ 油 ベーコン ごま油 しょう油 酢 砂糖 こしょう 塩			
12	火	牛乳	カラフルピラフ	米 油 塩 オリーブ油 ウイナー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 白ワイン 赤ピーマン パセリ		606	24.5
			あじのムニエル	あじ 白ワイン 塩 こしょう 小麦粉 オリーブ油 バター			
			ごぼうチップスサラダ	ごぼう 米粉 油 きゅうり にんじん キャベツ 塩 しょう油 こしょう 酢 砂糖 マスタード			
13	水	牛乳	ぶたキムチどん	米 油 ごま油 しょうが 豚肉 白菜キムチ 玉ねぎ 酒 塩 こしょう しょう油 ニラ		553	23.0
			ナムル	切干大根 もやし 小松菜 にんじん しょう油 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく			
14	木	牛乳	わかめうどん	地粉うどん 削り節 だし昆布 鶏肉 にんじん 油揚げ 酒 味醂 塩 しょう油 えのきたけ 長ねぎ わかめ		576	24.6
			じゃがいものそばろあんかけ	じゃがいも 油 鶏肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 削り節 酒 みりん しょう油 砂糖 片栗粉			
15	金	牛乳	セルフウィナードック	コッペパン ウイナー トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン キャベツ		573	26.2
			やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 鶏肉 白ワイン にんじん マッシュルーム もやし コーン 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
			ヨーグルト	ヨーグルト			
19	火	牛乳	とうもろこしピラフ	米 油 塩 ローリエ 鶏ガラ ウイナー 白ワイン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン こしょう 淡口しょうゆ バター		582	24.8
			ザンギ	鶏肉 にんにく しょうが ごま油 しょうゆ 酒 塩 片栗粉 小麦粉 油			
			チーズサラダ	チーズ にんじん きゅうり 小松菜 キャベツ 砂糖 塩 こしょう 酢 しょう油 油			
20	水	牛乳	ゆかりごはん	米 しそ 油		554	27.0
			にくどうふ	油 豆腐 酒 豚肉 にんじん こんにゃく しめじ ごぼう 長ねぎ みりん 砂糖 しょう油 片栗粉			
			しおだれキャベツ	キャベツ にんじん もやし 塩昆布 砂糖 淡口しょうゆ 酒 塩 ごま油 にんにく			
21	木	牛乳	きなこあげパン	ツイストパン 油 きなこ 砂糖 塩		676	22.1
			ポトフ	鶏ガラ 鶏肉 白ワイン ウイナー じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ 塩 こしょう ローリエ しょう油			
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			
22	金	牛乳	たきこみごはん	米 しょうゆ 油 にんじん ごぼう 油揚げ こんにゃく 酒 みりん 淡口しょうゆ		577	25.5
			さばのカレーふうみやき	さば しょう油 味醂 カレー粉			
			そらまめ	そらまめ 塩			
25	月	牛乳	ごもくチャーハン	米 油 ごま油 長ねぎ にんにく 豚肉 酒 なんと にんじん 塩 こしょう しょう油 ニラ 鶏卵		569	22.9
			ワンタンスープ	鶏ガラ 油 豚肉 しょうが にんにく 干しいたけ にんじん もやし チンゲン菜 酒 塩 しょう油 こしょう ワンタンの皮 ごま油			
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト りんご缶 パイン缶 もも缶			
26	火	牛乳	塩ラーメン	中華麺 油 鶏ガラ 豚骨 にんにく しょうが 豚肉 にんじん もやし キャベツ 長ねぎ コーン 小松菜 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ		599	23.6
			ファイバーボール	おから 小麦粉 鶏卵 砂糖 豆乳 塩 ベーキングパウダー チーズ 油			
27	水	牛乳	ごはん・おおかふりかけ	米 油 かつお節 のり 味醂 しょう油 酒 ごま		604	28.3
			なまあげのみそそばろに	生揚げ 鶏肉 こんにゃく にんじん 玉ねぎ ごぼう しょうが 油 酒 しょう油 みそ 砂糖 味醂 削り節 片栗粉			
			れいとうみかん	冷凍みかん			
28	木	牛乳	きんぴらごはん	米 だし昆布 油 酒 淡口しょうゆ ごま油 ごぼう にんじん 白滝 油揚げ 砂糖 味醂 ごま		571	24.5
			しろみぎかなフライ	メルルーサ 酒 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース			
			アスパラのソテー	アスパラガス にんじん キャベツ ベーコン 塩 こしょう 油 にんにく			
29	金	牛乳	ごはん	米 油		568	20.2
			マーボーはるさめ	油 しょうが にんにく 長ねぎ 豆板醤 豚肉 にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 鶏ガラ 酒 砂糖 しょう湯 みそ 甜面醤 味醂 春雨 片栗粉 ごま油 鶏ガラ			
			ちゅうかサラダ	わかめ もやし にんじん 大根 きゅうり 酢 しょう油 砂糖 こしょう からし ごま油 油 ごま			

※献立は都合により変更することがあります。

※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

埼玉県産食材
米・パン・中華麺・うどん・牛乳・みそ



©新座市2010

学校給食 食事摂取 基準	650
	26.8
月平均	583
	24.1