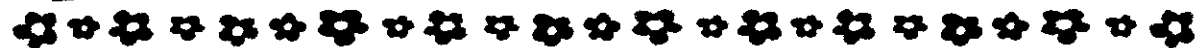




5月 献立表



品川区立荏原平塚学園

日付	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー 3.4年生 中学生	たんぱく質 3.4年生 中学生
					たんぱく質(赤)	炭水化物(黄)	ビタミン(緑)		
		主食	おかず(主菜・副菜) デザート	牛乳	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
1	木	あぶたま丼	みそしる 抹茶プリン	○	卵 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳 生クリーム 粉寒天	米 胚芽米 三温糖 黒砂糖	たまねぎ 系こんにやく にんじん 大根 ねぎ	667 797	25 29.6
2	金	中華風吹き込み ごはん	たんたんはるさめ 坦々春雨スープ パリパリサラダ	○	鶏肉 油揚げ 冷凍豆腐 豚ひき肉 みそ 豆乳	米 ごま油 もち米 三温糖 ごま サラダ油 春雨 ワンタンの皮	にんじん たけのこ しめじ えだまめ ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ きゅうり	610 731	23.4 27.2
7	水	ダルカレー	レモンサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	粉チーズ 豚肉 大豆 ひよこ豆	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ホールコーン カラマンダリン	620 742	20.5 23.9
8	木	ガーリックトースト	コーンシチュー ツナひじきサラダ	○	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 白いんげん豆 ツナ ひじき	ソフトフランスパン バター 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん レモン	628 787	25.8 31.4
9	金	こまつな 小松菜とじゃこの チャーハン	いかのかわりあげ 豆腐とたまごのスープ	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ いか 卵 冷凍豆腐	米 胚芽米 サラダ油 てんぷん 油	小松菜 ねぎ しめじ にんじん しょうが もやし たまねぎ チンゲンサイ	589 709	28.9 36
12	月	ごもく 五目おこわ	野菜とワカメの酢のもの 新じゃがのそぼろ煮	○	大豆 油揚げ 生わかめ 茎わかめ 豚ひき肉	米 もち米 三温糖 じゃがいも ごま てんぷん	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	613 736	23.6 27.8
13	火	きなこトースト	サーモンシチュー にんじんドレッシングサラダ	○	きな粉 豆乳 牛乳 鮭 鶏肉 生クリーム	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 じゃがいも サラダ油 オリーブオイル	たまねぎ にんじん きゅうり もやし キャベツ	651 806	24.8 30.2
14	水	コーンピラフ	タンドリーチキン 野菜スープ	○	プレーンヨーグルト 鶏肉	米 胚芽米 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ セロリ	572 696	22.2 27.1
15	木	ごもく 五目うどん	じゃこあえ ブルーベリーマフィン	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳 卵	冷凍うどん 三温糖 ごま油 小麦粉 バター 上白糖	ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり ブルーベリー	576 688	22.6 26.8
16	金	ゆかりごはん	さばのおろしソース ごまあえ みそしる	○	さば 冷凍豆腐 みそ 生わかめ	米 胚芽米 てんぷん ごま 三温糖 じゃがいも	ゆかり 大根 もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	586 715	26.7 32.8
19	月	ホイコーロー丼	中華たまごスープ くだもの(メロン)	○	豚肉 赤みそ 卵	米 胚芽米 てんぷん サラダ油 ごま ごま油	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ にんにく しょうが 小松菜 もやし えのきだけ メロン	596 708	24.8 29.3
20	火	ごはん	タラのみそマヨネーズ焼き さつきに けんちんじる	○	みそたら 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 じゃがいも サラダ油	こんにやく にんじん たけのこ 大根 さやえんどう ねぎ 小松菜 ごぼう	585 709	27.4 33.5
21	水	カレーミートドッグ	ポトフ ピーチゼリー	○	ミックスチーズ 豚肉 大豆 粉寒天	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ マッシュルーム セロリ 桃ジュース	588 733	28.5 34.9
22	木	ごはん	あげぎょうざ 華風もやし わかめスープ	○	豚ひき肉 冷凍豆腐 生わかめ	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油	キャベツ ねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん えのきだけ	613 713	22.1 25.4
23	金	スパゲティピザ風 ソース	小松菜サラダ こうはくしらたま 紅白玉ポンチ	○	粉チーズ 豚肉	スパゲティ 小麦粉 オリーブオイル サラダ油 三温糖 白玉粉 上白糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ 小松菜 レモン	633 754	24.2 28.6
26	月	ごはん (じゃこふりかけ)	さわらの西京焼き 茶寒天の和え物 みそしる	○	ちりめんじゃこ 刻みのり あおのり 糸けずり節 西京みそ さわら 糸寒天 冷凍豆腐 みそ 油揚げ	ごま 三温糖 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たまねぎ 小松菜	589 716	30.2 37.1
27	火	ショートニングパン	ツナコロッケ オニオンドレッシングサラダ ミネストローネ	○	豚ひき肉 ツナ ベーコン 大豆 白いんげん豆	ショートニングパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 ポテトフレーク サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん きゅうり もやし ホールコーン キャベツ セロリ	626 799	21.9 26.9
28	水	ピースごはん	さけの南部焼き さつきに みそしる	○	鮭 鶏肉 冷凍豆腐 みそ 油揚げ 生わかめ	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	596 729	28.9 35.5
29	木	ジャージャー麺	スパイシーポテト かきたまスープ	○	豚ひき肉 赤みそ 大豆 卵 冷凍豆腐	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 てんぷん じゃがいも 油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜	594 713	26 30.7
30	金	こぎつねごはん	ししゃものいそべあげ もやしの甘酢和え 呉汁	○	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも あおのり みそ 豆乳 大豆	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 油 ごま ごま油 三温糖	もやし きゅうり にんじん 大根 こんにやく ねぎ	624 740	28.2 31.7

《ご飯は精白米に胚芽米を混ぜて使用しています。学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。》