



# 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	たんぱく質	
				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	3,4年生 中学生	3,4年生 中学生
1	金	あぶたま <sup>どん</sup> 丼	みそしる 抹茶 <sup>まっちゃ</sup> プリン	○	卵 油揚げ 冷凍豆腐 みそ 牛乳 生わかめ 生クリーム 粉寒天	米 胚芽米 三温糖 でんぷん 三温糖 黒砂糖	たまねぎ 小松菜 系こんにゃく にんじん 大根 ねぎ	673 807	25.4 30.1
7	木	中華 <sup>ちゅうか</sup> 風炊き込み <sup>こ</sup> ごはん	坦々 <sup>たんたん</sup> 春雨 <sup>はるさめ</sup> スープ パリパリ <sup>ぱりぱり</sup> サラダ	○	冷凍豆腐 豚肉 みそ 豆乳	米 胚芽米 ごま油 もち米 三温糖 ワンタンの皮 サラダ油 油 ねりごま すりごま 春雨	にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜	580 694	21.3 24.7
8	金	ゆかり <sup>ゆかり</sup> ごはん	魚 <sup>さかな</sup> のおろし <sup>おろし</sup> ソース ごまあえ 豚汁 <sup>とんじゆ</sup>	○	さば 冷凍豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	米 胚芽米 でんぷん ごま 三温糖 ねりごま じゃがいも サラダ油	ゆかり もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	596 728	28.3 35.0
11	月	わかめ <sup>わかめ</sup> ごはん	あげ <sup>あげ</sup> ぎょうざ 豆 <sup>まめ</sup> もやしの <sup>なまめ</sup> 中華 <sup>ちゅうか</sup> サラダ サンラータン	○	わかめ 豚肉 卵 鶏肉	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 油 ごま 三温糖 サラダ油	キャベツ ねぎ なら にんにく 大豆もやし にんじん きゅうり たけのこ チンゲンサイ えのきだけ 干しいたけ	665 785	25.9 30.2
12	火	ガーリック <sup>ガーリック</sup> フランス	コーン <sup>コーン</sup> シチュー オニオン <sup>おにオン</sup> ドレッシング <sup>どれしんぐ</sup> サラダ	○	牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	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 ホールコーン クリームコーン きゅうり もやし キャベツ	585 732	22.1 26.9
13	水	ダル <sup>ダル</sup> カレー	コール <sup>コール</sup> スロー 菓物 <sup>くわぶつ</sup> (はっさく)	○	粉チーズ 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆	じゃがいも 米 小麦粉 胚芽米 サラダ油	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん ホールコーン 八朔	631 756	21.0 24.3
14	木	ホイコー <sup>ちゅうか</sup> ロー <sup>らう</sup> 丼	中華 <sup>ちゅうか</sup> たまご <sup>たまご</sup> スープ 菓物 <sup>くわぶつ</sup> (メロン)	○	豚肉 赤みそ 卵 鶏肉	米 胚芽米 でんぷん サラダ油 ごま	キャベツ にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく 白菜 小松菜 えのきだけ メロン	596 705	24.8 29.1
15	金	山菜 <sup>やさい</sup> うどん	野菜 <sup>やさい</sup> とわかめ <sup>わかめ</sup> の <sup>す</sup> 酢 <sup>す</sup> のもの <sup>もの</sup> さつま <sup>さつま</sup> いも <sup>いも</sup> 豆腐 <sup>とうふ</sup> ドーナツ	○	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 生わかめ 豆腐 きな粉	うどん ごま ごま油 三温糖 小麦粉 さつまいも 油	ねぎ 小松菜 にんじん たまねぎ きゅうり 山菜ミックス 干しいたけ キャベツ	562 674	21.9 25.6
18	月	小松菜 <sup>こまつな</sup> とじゃこの <sup>じゃこの</sup> チャーハン	いか <sup>いか</sup> の <sup>か</sup> 変わり <sup>あ</sup> 揚げ <sup>あ</sup> 中華 <sup>ちゅうか</sup> コーン <sup>コーン</sup> スープ	○	豚ひき肉 ちりめんじゃこ いか 卵 鶏肉	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん 油	ねぎ 小松菜 にんじん しめじ しょうが たまねぎ ホールコーン クリームコーン チンゲンサイ	611 741	31.6 39.1
19	火	ココア <sup>ココア</sup> 揚げ <sup>あ</sup> パン	サーモン <sup>サーモン</sup> シチュー ガーリック <sup>ガーリック</sup> 風味 <sup>ふうみ</sup> サラダ	○	きな粉 牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 生クリーム	ショートニングパン 三温糖 油 じゃがいも 米粉 サラダ油 オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	630 807	23.8 29.3
20	水	コーン <sup>コーン</sup> ピラフ	タンドリー <sup>タンドリー</sup> チキン 洋風 <sup>やうふう</sup> たまご <sup>たまご</sup> スープ	○	プレーン <sup>プレーン</sup> ヨーグルト 鶏肉 卵	米 胚芽米 サラダ油 でんぷん	たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン にんにく キャベツ セロリ	625 766	26.7 33.0
21	木	ごはん	魚 <sup>さかな</sup> の <sup>さいきょう</sup> 西京 <sup>せいけい</sup> 焼き 系 <sup>けい</sup> 寒天 <sup>かんてん</sup> の <sup>わ</sup> 和 <sup>わ</sup> え物 <sup>もの</sup> の <sup>つ</sup> っぺい <sup>ぺい</sup> 汁	○	西京 <sup>せいけい</sup> みそ <sup>みそ</sup> さわら 系 <sup>けい</sup> 寒天 <sup>かんてん</sup> 生揚げ 鶏肉	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぷん	もやし にんじん きゅうり 大根 ねぎ しめじ こんにゃく しょうが	557 679	26.5 32.5
22	金	スパゲティ <sup>スパゲティ</sup> ピザ <sup>ピザ</sup> 風 <sup>ふう</sup> ソース	小松菜 <sup>こまつな</sup> サラダ 紅白 <sup>こうはく</sup> 白玉 <sup>はくご</sup> 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 にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン 黄桃 みかん	647 780	24.2 28.7
23	土	ツナ <sup>ツナ</sup> 豆 <sup>まめ</sup> ごはん	みそ <sup>みそ</sup> 汁 ピーチ <sup>ピーチ</sup> ゼリー	○	大豆 ツナ みそ わかめ	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ 桃ジュース 黄桃	582 693	20.1 23.4
25	月	ごはん	魚 <sup>さかな</sup> のみそ <sup>みそ</sup> マヨネーズ <sup>まよねーず</sup> 焼き もやし <sup>もやし</sup> の <sup>あま</sup> 甘 <sup>あま</sup> 酢 <sup>す</sup> 和 <sup>わ</sup> え さつき <sup>さつき</sup> に	○	みそ ホキ 鶏肉	米 胚芽米 マヨネーズ 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり たけのこ こんにゃく さやえんどう 干しいたけ	575 695	26.3 32.2
26	火	カレー <sup>カレー</sup> ミート <sup>ミート</sup> ドッグ	チキン <sup>チキン</sup> マト <sup>マト</sup> シチュー 菓物 <sup>くわぶつ</sup> (清見 <sup>せいけん</sup> オレンジ)	○	ミックス <sup>ミックス</sup> チーズ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	コッペパン パン粉 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ホールのマト 清見オレンジ	641 795	30.7 37.2
27	水	ピース <sup>ピース</sup> ごはん	さけ <sup>さけ</sup> の <sup>なんぶ</sup> 南部 <sup>なんぶ</sup> 焼き 五 <sup>ご</sup> 自 <sup>じ</sup> きん <sup>きん</sup> びら みそしる	○	鮭 冷凍豆腐 みそ 油揚げ	米 もち米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま じゃがいも	グリーンピース しょうが れんこん ごぼう にんじん 系こんにゃく キャベツ ねぎ 小松菜	558 683	24.4 30.4
28	木	マーボー <sup>マーボー</sup> 焼き <sup>や</sup> そば	ガーリック <sup>ガーリック</sup> ポテト ワカメ <sup>わかめ</sup> スープ	○	冷凍豆腐 豚ひき肉 赤みそ 鶏肉 生わかめ 大豆	蒸し中華 <sup>じゅうしちゅうか</sup> 麺 <sup>めん</sup> ごま油 でんぷん サラダ油 三温糖 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 白菜 えのきだけ	618 737	27.2 32.1
29	金	こぎつ <sup>こぎつ</sup> ね <sup>ね</sup> ごはん	ししゃも <sup>ししゃも</sup> の <sup>いそべ</sup> 磯 <sup>いそべ</sup> 辺 <sup>へ</sup> 揚げ <sup>あ</sup> おひたし 真 <sup>ま</sup> 汁	○	鶏ひき肉 油揚げ ししゃも あおのり 糸 <sup>いと</sup> けずり <sup>けずり</sup> 節 鶏肉 みそ 豆乳 大豆	米 胚芽米 サラダ油 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	620 739	28.6 32.4

《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。》