

献 立 表

令和3年 5月分

杉並区立八成小学校

日曜	こんだてめい 献立名	牛乳	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料名		
				「き」のなかま ねつやちから のもとになるもの	「あか」のなかま ちにく・ほね になるもの	「みどり」のなかま からだのちょうし とのえるもの
6 木	むぎ 麦ごはん・にく 肉じやがコロッケ・新たけのこのみそ 汁・糸寒天のレモン酢かけ	○	629 19.0	米・押し麦・油・じやがいも・しらたき・さとう・マッシュポテト・小麦粉・パン粉	牛乳・豚肉・煮干し(だし)・みそ・わかめ・糸寒天	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ながねぎ・こまつな・きゅうり・もやし・レモン
7 金	こまつな ムロアジのスパゲティ・小松菜のサラダ・くだもの	○	598 26.8	スパゲティ・油・さとう	牛乳・豚肉・ムロアジ・チーズ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・マッシュルーム缶・トマト缶・こまつな・キャベツ・コーン缶・甘夏
10 月	たつたあ ピースごはん・さけの竜田揚げ・ じやがいものみそ汁・野菜のからじょうゆあえ	○	625 28.3	米・粒麦・でんぶん・油・じやがいも	だし昆布・たきこみわかめ・牛乳・鮭・煮干し(だし)・油揚げ・みそ	グリンピース・しょうが・たまねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん
11 火	むぎ 麦ごはん・おやこや 親子焼き・韓国風肉じやがいも もやしと小松菜のナムル	○	668 26.2	米・押し麦・油・さとう・でんぶん・しらたき・じやがいも・ごま・ごま油	牛乳・とり肉・たまご・さば節(だし)・豚肉	たまねぎ・乾しいたけ・にんじん・ながねぎ・グリンピース(冷)・にんにく・しょうが・にら・もやし・こまつな
12 水	てや 照り焼きフィッシュバーガー・クラムチャウダー・ くだもの	○	642 29.5	胚芽パン・さとう・でんぶん・油・じやがいも・小麦粉・バター	めかじき・牛乳・とり骨(スープ)・ベーコン・あさり水煮・調理用牛乳・生クリーム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリンピース(生)・美生柑
13 木	きりほしだいこん あんかけチャーハン・切干大根のサラダ・ にゅうどうふ 乳ない豆腐	○	641 22.8	米・押し麦・油・でんぶん・ごま油・さとう・ごま	たまご・さば節(だし)・豚肉・牛乳・かつお節・ちりめんじゃこ・粉寒天・調理用牛乳	しょうが・乾しいたけ・にんじん・たけのこ(缶)・だいこん・ちんげんさい・切干大根・こまつな・もやし・たまねぎ・みかん(缶)
14 金	むぎ 麦ごはん・かみかみふりかけ・いかのオイル焼 き・吳汁・いそ和え	○	600 30.3	米・押し麦・ごま・さとう・油・じやがいも	ちりめんじゃこ・かつお節・塩昆布・牛乳・いか・だし昆布・さば節(だし)・大豆・豚肉・とうふ・みそ・もみのり	にんじん・ごぼう・だいこん・ながねぎ・こまつな・もやし・コーン(缶)
17 月	げんき 元気ごはん・ジャンボぎょうざ・せん切り野菜 スープ・中華酢あえ	○	627 22.2	米・粒麦・きび・ごま油・でんぶん・ぎょうざの皮・小麦粉・油・はるさめ・さとう	牛乳・豚ひき肉・とり骨(スープ)・豚肉・レンズ豆	にんにく・しょうが・キャベツ・ながねぎ・にら・セロリー・たまねぎ・にんじん・こまつな・きゅうり・もやし
18 火	やさしい わかめうどん・野菜のごまだれ・草だんご	○	600 25.3	うどん・ごま・さとう・油・白玉粉・上新粉	だし昆布・さば節(だし)・豚肉・油揚げ・かまぼこ・生わかめ・牛乳・とうふ・きなこ	乾しいたけ・にんじん・ながねぎ・こまつな・キャベツ・よもぎ粉
19 水	いそあ しらすごはん・かつおの磯揚げ・おけんちゃん・ そくせきづ 即席漬け	○	610 30.3	米・粒麦・さとう・でんぶん・油・じやがいも	しらすぼし・牛乳・かつお・あおのり・だし昆布・かつお節(だし)・とうふ・油揚げ	しょうが・ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ・キャベツ・きゅうり
20 木	むぎ 麦ごはん・にく とり肉のマスタード焼き・ひじきスープ・コーン入りキャベツフレンチ	○	647 27.6	米・押し麦・生パン粉・油・さとう・でんぶん	牛乳・鶏肉・さば節(だし)・干ひじき・とうふ・たまご	にんじん・ほうれんそう・キャベツ・コーン(缶)
21 金	ドライカレー・こんにゃくサラダ・くだもの	○	589 20.4	米・粒麦・油・こんにゃく・ごま・はちみつ	豚ひき肉・大豆・牛乳	にんにく・しょうが・セロリー・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム(缶)・レーズン・キャベツ・ほうれんそう・きゅうり・甘夏
24 月	シーフードピラフ・コーンポタージュ・ カラフルサラダ	○	601 21.1	米・粒麦・バター・油・でんぶん・じやがいも・ごま油・さとう	鶏肉・いか・むきえび・牛乳・とり骨(スープ)・調理用牛乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・グリンピース(冷)・セロリー・コーン(缶)・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン
25 火	むぎ 麦ごはん・ホキのおろし炊き・早苗汁・ やさしい 野菜のごま和え	○	613 28.0	米・押し麦・でんぶん・小麦粉・油・さとう・じやがいも・ごま	牛乳・ホキ・煮干し(だし)・鶏肉・とうふ・油揚げ・みそ	しょうが・だいこん・たけのこ(缶)・ふき・わらび・もやし・こまつな・にんじん
26 水	さんしょく セサミトースト・ポークビーンズ・三色ピクルス	○	600 20.6	食パン・ごま・ソフトマーガリン・さとう・油・じやがいも・バター	牛乳・豚骨(スープ)・豚肉・白いんげん豆・生クリーム	セロリー・たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり
27 木	きんぴら 金平ごはん・や 焼きししゃも・塩豚汁・ あぶらあ カリカリ油揚げのサラダ	○	585 22.6	米・粒麦・油・さとう・じやがいも・ごま油	豚肉・牛乳・ししゃも・さば節(だし)・油揚げ	ごぼう・しょうが・にんじん・だいこん・しめじ・しょうが・ながねぎ・こまつな・きゅうり・キャベツ
28 金	どんこんさいじる ソースかつ丼・根菜汁・くだもの	○	658 24.6	米・粒麦・小麦粉・パン粉・油・さとう・こんにゃく・じやがいも	豚肉・たまご・牛乳・煮干し(だし)・とうふ・みそ	キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん・ながねぎ・メロン

* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 *栄養価は中学年の値(低学年: × 0.9、高学年: × 1.1)

は、国内産給食の日です。

