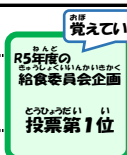


令和6年度

5 月の献立表

新座市立池田小学校

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	たんぱく質 (g)
1	水	ナポリタンスパゲティ やさいスープ まっちゃんパン 	 ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉 鶏卵 豆乳	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース しょうゆ 塩 こしょう ぶどう酒 ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ ベーキングパウダー 抹茶	575 27.4
2	木	しょうがぶたどん ずましじる キャロットオレンジゼリー	 豚肉 牛乳 かまぼこ 豆腐 アガー 寒天	米 麦 油 砂糖 かまぼこ 豆腐 砂糖 みかんジュース	生姜 りんご 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 小松菜 にんじん レモン果汁	酒 しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ	569 26.7
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日					
6	月	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
7	火	こめこいりナン キーマカレー あおのりポテト アセロラゼリー 	 豚肉 大豆 牛乳 青のり	小麦粉 米粉 砂糖 油 ショートニング 油 トマトジュース じゃがいも 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 アセロラ果汁	塩 イースト クミンシード 塩 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー 中濃ソース しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう	575 26.2
8	水	むぎごはん こまつなとじゃこのふりかけ わふうだいさんサラダ たけのことやさいのうまに	 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ のり かつお節 鶏肉 生揚げ	米 麦 ごま油 ごま 油 ごま油 砂糖 油 砂糖 でん粉	小松菜 大根 きゅうり とうもろこし にんじん こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう 干しいたけ 生姜 にんにく さやいんげん	塩 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ	552 23.6
9	木	たきこみピビンバ トックいりスープ	 豚肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ごま油	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ 生姜	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん ゴチジャン 酢 ラー油 酒 塩 こしょう しょうゆ	576 24.1
10	金	こぎつねごはん さかなのみそチーズやき やさいのさっぱりあえ	 鶏肉 油揚げ 牛乳 メルルーサ みそ チーズ	米 麦 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん 生姜 玉ねぎ レモン果汁 きゅうり にんじん 大根	しょうゆ 酒 みりん 塩 酒 みりん 酢 しょうゆ	586 29.5
13	月	わかめとじゃこのごはん てりやきハンバーグ ごまみそあえ ニューサマーオレンジ	 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 みそ	米 麦 ごま 油 パン粉 砂糖 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 切干大根 小松菜 もやし にんじん ニューサマーオレンジ	塩 こしょう サラダ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	577 24.3
14	火	ダブルあげパン(きなこ・ココア) ポトフ	 豚肉 脱脂粉乳 きな粉 牛乳 豚肉 じゃがいも	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 ココア 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー パセリ	イースト 塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ	634 22.2
15	水	チキンピラフ ようふうたまごやき こまつなサラダ	 鶏肉 牛乳 ベーコン 鶏卵 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 油 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 キャベツ もやし にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 酢 しょうゆ 塩 こしょう	579 26.7
16	木	しおラーメン ツナポテトぎょうざ ぞらめめ 	 豚肉 牛乳 ツナフレーク	蒸し中華めん ごま油 油 ごま ぎょうざの皮 じゃがいも 油 小麦粉	生姜 にんにく にんじん 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 ぞらめめ	酒 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう 塩	673 27.1
17	金	むぎごはん さばのしおやき おひたし だいこんとわかめのみそしる	 さば 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 砂糖	小松菜 もやし にんじん 大根 長ねぎ	塩 しょうゆ みりん	573 22.9
20	月	アスパラのペペロンチーノ ミネストローネ にんじんケーキ 	 ベーコン 牛乳 鶏肉 鶏卵	スパゲティ 油 オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖 アルファベットマロン 砂糖 油 小麦粉	にんにく アスパラガス にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト缶 にんじん	塩 唐辛子 こしょう しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ ぶどう酒 ベーキングパウダー	597 23.9
21	火	むぎごはん じゃがいものみそそばろに じゃこあえ	 鶏肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	こんにゃく にんじん 玉ねぎ 生姜 さやいんげん 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みりん	556 20.1
22	水	ごもくうどん しんたまねぎのかきあげ 	 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	冷凍うどん でん粉 小麦粉 油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう	酒 みりん しょうゆ 塩 ベーキングパウダー 塩	565 21.6
23	木	チキンカレーライス わかめサラダ	 鶏肉 牛乳 わかめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 こしょう 塩 しょうゆ	600 20.8
24	金	かつおとしょうがのたきこみごはん みそけんちんじる 	 かつお 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 ごぼう こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 みりん 酒	584 22.8
27	月	グリーンピースごはん メバルのやさしいあんかけ こまつなとキャベツのみそしる 	 メバル 牛乳 豆腐 油揚げ みそ	米 油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	グリーンピース 生姜 干しいたけ 長ねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 キャベツ 長ねぎ	酒 塩 酒 しょうゆ 酢 塩	605 25.7
28	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅうかんてんポンチ	 豚肉 大豆 ハチみそ 牛乳 寒天 牛乳 生クリーム	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 でん粉 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう 玉ねぎ たけのこ もやし りんご缶 もも缶 みかん缶	酒 しょうゆ トウバンジャン ラム酒	674 25.4
29	水	ちくわとごぼうのごまだれどん おかひじきのサラダ 	 竹輪 牛乳 ハム	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま 油 ごま油 砂糖	ごぼう 生姜 きゅうり おかひじき にんじん キャベツ	みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 酢	575 19.7
30	木	チリコンカンドッグ ほうれんそうとたまごのスープ りんごゼリー	 脱脂粉乳 豚肉 大豆 牛乳 チーズ 鶏肉 鶏卵 アガー	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 油 じゃがいも 砂糖 りんごジュース	にんにく 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ ほうれん草 りんご缶	イースト 塩 サラダ オールパウダー チリパウダー ぶどう酒 こしょう トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	573 26.9
31	金	むぎごはん のりのつくだに あげどりのねぎソース じゃがいもとたまねぎのみそしる	 のり 牛乳 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 塩 酒 しょうゆ みりん 酢	570 26.1