

家庭数

令和6年5月 学校給食予定献立表

草加市立新栄小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力のもとになる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 塩分
1水	大豆入りひじきごはん 【5日はこどもの日】	○	鶏肉の狭山茶揚げ 千種和え かしわもち	精白米 砂糖 小麦粉	なたね油	乾燥大豆 油揚げ 鶏むね肉 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ もやし キャベツ	670 kcal 32.0 g 2.0 g
2木	バターロール	○	マカロニグラタン ツナの和風サラダ	バターロール 小麦粉 マカロニ かしわもち	米サラダ油 調理用バター	鶏もも肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 ピザ用チーズ 生わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし キャベツ しょうが	768 kcal 31.2 g 2.7 g
7火	黒パン 塩ラーメン	○	手作りシュウマイ ココロきゅうり ★5月お誕生日ケーキ	黒パン 蒸し中華めん でん粉 しゅうまいの皮	米サラダ油 ごま油 白いりごま なたね油	豚もも肉 豚ひき肉	牛乳 生わかめ	にんじん にら	長ねぎ たまねぎ ホールコーン もやし きゅうり	670 kcal 25.3 g 2.6 g
8水	ビビンバ	○	わかめ入りトック	白飯 砂糖 トック	米サラダ油 ごま油	豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが もやし 長ねぎ 干しいたけ	673 kcal 24.3 g 2.2 g
9木	揚げパン（きなこ）	○	新じゃがいものカレー煮 そら豆	コッペパン 砂糖 つきこんにゃく 新じゃがいも	なたね油 米サラダ油	きな粉 豚もも肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ そらまめ	608 kcal 28.2 g 2.0 g
10金	とうふめし	○	さばのだし醤油焼き きゃべつのゆかり和え	精白米 砂糖	米サラダ油	鶏ひき肉 押し豆腐 油揚げ さばのだししょうゆ漬	牛乳	にんじん	ぶなしめじ エリンギ キャベツ きゅうり たきこみゆかり	603 kcal 23.5 g 1.9 g
13月	ごはん	○	ごまめ（アーモンド入） 四川豆腐 きゅうりと春雨の酢の物	白飯 砂糖 でん粉 春雨	なたね油 アーモンド 白ごま ごま油 米サラダ油	豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	干しいたけ たけのこ水煮 にんにく たまねぎ きゅうり もやし	699 kcal 29.5 g 1.9 g
14火	屋台風ソース焼きそば	○	じゃがいものチーズ焼き ホワイトポンチ	中華めん じゃがいも	米サラダ油	豚もも肉 花削り ソルダ -パ- -コ	牛乳 青のり ピザ用チーズ 乳酸菌飲料	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	583 kcal 25.4 g 2.7 g
15水	【一汁二菜】 ごはん	○	かつおの香味だれ 即席漬 もずくのみそ汁	白飯 でん粉 砂糖	なたね油 ごま油	かつお角切 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	706 kcal 33.8 g 2.5 g
16木	骨コットースト	○	ポトフ 果物（セミノール）	食パン じゃがいも	米サラダ油	豚もも肉 ソルダ -パ- -コ フランクフルト	牛乳 しらす干し ピザ用チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ 果物	581 kcal 27.3 g 3.0 g
17金	いなりごはん	○	いかの黄金揚げ ごま和え	精白米 砂糖 でん粉	なたね油 白すりごま	油揚げ いか	牛乳	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ しょうが もやし	581 kcal 26.6 g 2.2 g
20月	エッグカレー	○	海草サラダ	白飯 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米サラダ油 白いりごま	豚もも肉 ゆで卵	牛乳 塩漬海草	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	779 kcal 28.2 g 3.5 g
21火	チーズ蒸しパン 山菜うどん	○	ささかまの磯辺揚げ 大阪漬	小麦粉 砂糖 うどん	米サラダ油 なたね油 白いりごま	鶏卵 鶏もも肉 油揚げ 笹かまぼこ	牛乳 サイコロチーズ 青のり	こまつな	山菜水煮 ぶなしめじ 長ねぎ だいこん だいこんの葉	696 kcal 30.4 g 3.5 g
22水	コーンピラフ	○	セサミツナローフ きゃべつのレモン漬	精白米 でん粉 砂糖	米サラダ油 調理用バター 白いりごま	鶏もも肉 押し豆腐 ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん	干しいたけ ホールコーン グリルピーズ たまねぎ キャベツ レモン果汁	618 kcal 24.2 g 2.3 g
23木	ソーセージカツ バーガー	○	田舎風スープ 果物（冷凍みかん）	子供パン 小麦粉 乾燥パン粉 じゃがいも	なたね油 調理用バター	荒挽ポロニア ソーセージ 鶏 卵 ソルダ -パ- -コ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ 果物	681 kcal 25.1 g 2.8 g
24金	チャーハン	○	ヤンニョムチキン こんぶナムル	精白米 でん粉 砂糖	米サラダ油 なたね油 白いりごま ごま油	豚ひき肉 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 すき昆布	にんじん 赤ピーマン	干しいたけ たまねぎ にんにく もやし	628 kcal 30.7 g 2.1 g
28火	ポロネーゼ	○	豆乳どーなっつ グリーンサラダ （ごまドレ）	小麦粉 砂糖 グラニュー糖 スパゲティ	米サラダ油 なたね油 白すりごま 白ねりごま	絹ごし豆腐 豆乳 豚ひき肉	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	690 kcal 22.8 g 2.1 g
29水	茎わかめごはん	○	チキンとポテトのから揚げ 磯香和え	精白米 でん粉 じゃがいも	白いりごま なたね油	鶏もも肉 花削り	牛乳 たきこみ茎わかめ きざみのり	こまつな	もやし	645 kcal 23.1 g 2.3 g
30木	ごまごはん	○	豆腐のまり揚げ かぶの浅漬	精白米 砂糖 でん粉	白いりごま なたね油	花削り 油揚げ 押し豆腐 鶏ひき肉 鶏卵	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ 長ねぎ かぶ きゅうり	594 kcal 22.1 g 2.3 g
31金	ツイストパン	○	たらのオイル焼き コーンポテト ジュリエヌスープ	ツイストパン じゃがいも	ノンエッグマヨ 調理用バター 米サラダ油	たら ソルダ -パ- -コ	牛乳	パセリ にんじん 冷凍きぬさや	たまねぎ キャベツ えのきたけ ホールコーン	604 kcal 27.6 g 3.1 g

*献立は学校行事や材料の都合により、変更することがあります。

今月の栄養目標： かいそうを たべよう

もんぶかがくしょうせつしゅきじゅんりょう
文部科学省摂取基準量
650 kcal
24.0 g
2.0g未満