

# 令和5年 5月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
1	月	五目とりめし	高野豆腐の卵とじ 糸こんにゃくの和え物	牛乳 とり肉 あぶらあげ こおり豆腐 たまご	米 もち米 さとう あぶら でんぷん 糸こんにゃく	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり	602	25.1
2	火	中華ちまき 	春雨サラダ 中華風コンスープ	牛乳 ぶた肉 むきえび わかめ ベーコン たまご	あぶら もち米 はるさめ さとう でんぷん	しょうが 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ホールコーン こまつな	542	21.7
8	月	鶏南蛮うどん 	ヘルシーあえ 抹茶とホワイトチョコのマフィン	牛乳 とり肉 あぶらあげ わかめ たまご とうにゅう	うどん でんぷん さとう あぶら こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しめじ えのきたけ はくさい ほうれんそう	630	23.8
9	火	きなこはちみつサンド	豆乳こめこシチュー サイダー入りフルーツポンチ	牛乳 とうにゅう きなこ ベーコン とり肉	コッペパン マーガリン はちみつ あぶら バター さとう こめこ	セロリ たまねぎ にんじん さやいんげん ブロッコリー レモン みかん缶 もも缶 りんご缶	620	21.8
10	水	ふきとわかめのごはん	鮭の塩焼き ポテトの香味あえ すまし汁	牛乳 あぶらあげ わかめ さけ あおのり とうふ	米 ごま あぶら じゃがいも	ふき たまねぎ えのきたけ	584	27.0
11	木	四川風焼きそば	マーボーじゃが 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 えび みそ	ちゅうかめん あぶら さとう くず粉 じゃがいも でんぷん	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし キャベツ ニラ みかん	544	24.3
12	金	 メキシカンピラフ	トマトパスタスープ ラム酒入りサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン	米 バター あぶら こめこマカロニ さとう	たまねぎ コーン マッシュルーム 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく セロリ トマト エリンギ キャベツ パセリ パイナップル	560	17.1
15	月	 シンジューシー 	ゴーヤチャンプルー 春雨スープ パイナップル(石垣島産) 	牛乳 ぶた肉 きざみこんぶ たまご けずりぶし ベーコン	米 あぶら ごま りょくとうはるさめ	しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ にがうり にんじん もやし こまつな パイナップル	621	23.0
16	火	スパゲティ・海の幸ソース	キャロットソースサラダ ベイクドチーズケーキ	牛乳 ぶた肉 えび いか たまご クリームチーズ 生クリーム	スパゲティ あぶら こめこ さとう こむぎこ ブルーベリージャム	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト ピーマン キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	648	25.4
17	水	ごはん (大豆ふりかけ)	さばのソース焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 だいたい さば けずりぶし あおのり さば みそ あぶらあげ とうふ	米 あぶら ごま さとう	しょうが キャベツ もやし こまつな たまねぎ	639	30.6
18	木	ミルクパン	マカロニグラタン ハニーマスタードサラダ オレンジ(カラマンダリン)	牛乳 とり肉 とうにゅう 粉チーズ	ミルクパン あぶら マカロニ バター こむぎこ パン粉 じゃがいも はちみつ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ きゅうり オレンジ	597	25.1
19	金	しょうゆラーメン	じゃがいも田楽 ソイビーンズクッキー	牛乳 ぶた肉 うずら卵 みそ だいたい きなこ とうにゅう たまご	ラーメン あぶら ごま じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし たら ねぎ	648	28.4
22	月	赤飯(栗入り) 	鶏の照り焼き からしみそあえ すまし汁 紅白ゼリー	牛乳 ささげ とり肉 とうふ みそ かいそう とうふ 粉かんでん 粉ゼラチン 生クリーム	もち米 米 ごま さとう でんぷん さとう まめふり	しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ クランベリージュース	590	26.7
23	火	 ビビンバ 	トックスープ じゃがいもの甘辛あえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たまご	米 あぶら トック さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	634	22.2
24	水	ごはん	かつおの磯風味 コーン入り和風サラダ みそ汁 	牛乳 とうふ かつお みそ あおのり あぶらあげ	米 あぶら でんぷん さとう じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん えのきたけ ねぎ	608	30.0
25	木	イカフライサンド	リヨネーズポテト 野菜スープ	牛乳 いか ベーコン ぶた肉 レンズまめ	コッペパン あぶら パン粉 じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん エリンギ ホールコーン こまつな	577	29.1
26	金	カレーライス 	アスパラ入りサラダ オレンジ(ニューサマーオレンジ)	牛乳 ぶた肉	米 バター こめこ じゃがいも チャツネ はちみつ あぶら	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス オレンジ	640	17.7
29	月	キムタクチャーハン	小魚のフライ(バジル風味) ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ちか	米 あぶら ごま こむぎこ こめこ でんぷん パン粉 ワンタン皮	しょうが だいこん はくさい ピーマン にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな	566	24.4
30	火	 チーズガーリック トースト	ミモザサラダ チリコンカーン	牛乳 ピザチーズ たまご ぶた肉 だいたい キドニービーンズ	食パン バター さとう あぶら こめこ	にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールトマト マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン	587	27.0
31	水	石狩ごはん 	肉じゃが 海藻サラダ メロン 《アンデス(青肉) & レノン(赤肉)》	牛乳 さけ ぶた肉 かいそうミックス	米 ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	さやいんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり メロン	607	24.9

牛乳は毎日つきます。

献立は都合により変更することがあります。御了承ください。  
エネルギー量、たんぱく質の数は、中学年のものです。

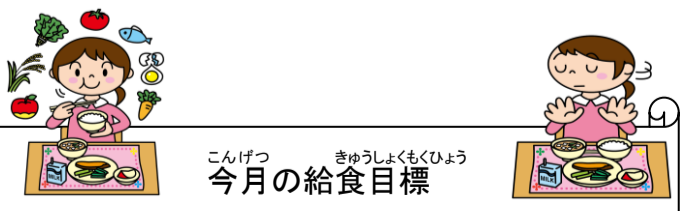
## 行事予定

- 12(金) 1年生 給食なし 遠足
- 16(火) 2年生 給食なし 遠足
- 18(木) 6年生 給食あり こころの劇場
- 25(木) 3年生 給食なし 遠足
- 4年生 給食なし 遠足
- 31(水) 6年生 給食なし 日光

## セレクトメニュー

本校では、献立の一部を2種類に設定し、児童が食べたいと思う方のメニューを選ぶことのできる「セレクトメニュー」を実施しています。

保健給食委員会の児童が担当クラスに行き、児童の希望を聞きます。  
今年度も6月のゼリーのセレクトからスタートします。選ぶ楽しみと食べる楽しみの両方の経験を積み重ねていってほしいと思います。



こんげつ 今月の給食目標

「好き嫌いしないでたべてみよう！」