

令和5年 5月 献立予定表

令和5年4月28日発行
東京都立久我山青光学園校長
宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	ごはん 鯖のカレー焼き こんにやくと茎わかめの金平煮 煮びたし みそ汁	牛乳 まさば 豚肉 きわかめ ちりめんじゃこ わかめ 厚けずり節	米 米粉 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 ごま油 白炒りゴマ	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ だいこん なめこ	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 24.1 g 炭水化物 85.7 g 食塩相当量 3.8 g
2	火	中華おこわ 鶏肉のポン酢ソース にらもやしおひたし 春雨スープ 抹茶豆乳ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 粉寒天 豆乳	米 もち米 サラダ油 ごま油 米粉 でんぶ 三温糖 はるさめ	たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん ゆず(果汁) にら もやし キャベツ	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 19.1 g 炭水化物 101.7 g 食塩相当量 2.9 g
8	月	ごはん 豆腐と青菜の煮もの ごぼうのごま酢和え みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 でんぶ 白炒りゴマ じゃがいも 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ水煮 にんじん とうもろこし こまつな ごぼう チンゲンツアイ もやし キャベツ にら ぶどう100%ジュース	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.2 g 炭水化物 109.0 g 食塩相当量 3.1 g
9	火	ツナトマトスパゲティ ごぼうのサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳 ベーコン 豚肉 まぐろ缶詰(油漬)	スパゲティ サラダ油 米粉 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム ごぼう ホールトマト トマト きゅうり とうもろこし たけのこ水煮 ほうれんそう 清見オレンジ	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.0 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.9 g
10	水	ごはん かつおのから揚げケチャップ和え おひたし うど入りきんぴら みそ汁	牛乳 かつお 生わかめ 厚けずり節	米 でんぶ 三温糖 サラダ油 つきこんにやく	しょうが キャベツ 長ねぎ にんじん きゅうり ごぼう うど 干し椎茸	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 2.4 g
11	木	ごはん 卵焼き甘酢あん からし和え ひじきと大豆の五目煮 きのこ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 芽ひじき 油揚げ 大豆 厚けずり節 豚モモ	米 サラダ油 三温糖 でんぶ つきこんにやく さといも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 もやし さいたまけ チンゲンツアイ さやいんげん こまつな えのきたけ しめじ 長ねぎ	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 92.0 g 食塩相当量 2.8 g
12	金	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き こぶさいも 刻み昆布の炒め煮 みそ汁	牛乳 昆布 鶏肉モモ 厚けずり節 油揚げ	米 三温糖 でんぶ じゃがいも サラダ油 しらたき	生パセリ パセリ(乾) ごぼう にんじん キャベツ 玉葱	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 13.8 g 炭水化物 99.4 g 食塩相当量 3.4 g
15	月	ごはん 肉じゃが ごま和え みそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚モモ 厚けずり節 木綿豆腐 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 白練りゴマ 白すりゴマ 上白糖	玉葱 にんじん グリーンピース こまつな キャベツ にら りんご100%ジュース	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 119.8 g 食塩相当量 2.8 g
16	火	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん じゃこ和え 春野菜の含め煮 みそ汁	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ 厚けずり節 油揚げ 生わかめ	米 サラダ油 でんぶ 板こんにやく じゃがいも 三温糖	玉葱 しめじ たけのこ水煮 えのきたけ 生しいたけ しょうが こまつな キャベツ だいこん にんじん 干し椎茸 ふき	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.7 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 3.7 g
17	水	親子丼 おろし和え みそけんちん汁 くだもの	牛乳 鶏もも 厚けずり節 たまご しらす干し 油揚げ 木綿豆腐	米 つきこんにやく でんぶ サラダ油 さつまいも	玉葱 にんじん 糸みつば しめじ こまつな はくさい だいこん ごぼう アンデスメロン	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 16.5 g 炭水化物 102.3 g 食塩相当量 3.4 g
18	木	ごはん めかじきのねぎみそ焼き おかか漬け 五目豆 みそ汁	牛乳 めかじき 粉かつお節 大豆 こんぶ 厚けずり節	米 三温糖	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん 玉葱 えのきたけ こまつな	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 15.4 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 3.2 g
19	金	ガーリックトースト アスパラコンチュー 白いんげん豆のサラダ くだもの	牛乳 豚モモ 無調整豆乳 白いんげんまめ ベーコン	ソフトフランスパン 有塩バター サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖	パセリ にんにく 玉葱 にんじん とうもろこし とうもろこし缶 きゅうり アスパラガス キャベツ レモン果汁 清見オレンジ	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 33.9 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 3.1 g
22	月	わかめごはん にら卵焼き キャベツのレモン漬け れんこんのきんぴら みそ汁	牛乳 わかめご飯の素 豚ひき肉 たまご 厚けずり節	米 サラダ油 さつまいも	しょうが 長ねぎ 玉葱 にら キャベツ きゅうり レモン果汁 れんこん にんじん 干し椎茸	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 97.8 g 食塩相当量 3.0 g
23	火	ごはん 鮭の照り焼き 五目きんぴら お揚げのサラダ みそ汁	牛乳 しろさけ 厚けずり節 油揚げ	米 三温糖 でんぶ サラダ油 じゃがいも	しょうが ごぼう れんこん にんじん 干し椎茸 さやいんげん もやし きゅうり にんにく こまつな	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 101.3 g 食塩相当量 3.3 g
24	水	あんかけ焼きそば にらじゃが 豆腐とチンゲン菜のスープ パインゼリー	牛乳 豚モモ 豚ひき肉 木綿豆腐 粉寒天	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 でんぶ じゃがいも 三温糖 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい にら チンゲンツアイ パイン100%ジュース	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.5 g 炭水化物 93.1 g 食塩相当量 3.0 g
25	木	えびピラフ フレンチサラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 鶏もも むきえび 豚モモ 大豆	米 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 上白糖 米粉	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし 赤ピーマン きゅうり セロリ トマトピューレ アンデスメロン	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.2 g 炭水化物 104.3 g 食塩相当量 3.3 g
26	金	ごはん 鶏のから揚げ おかか和え 刻み昆布と大豆の煮もの 青菜と豆腐のスープ	牛乳 鶏モモ 粉かつお節 刻み昆布 大豆 油揚げ 厚けずり節 木綿豆腐	米 でんぶ サラダ油 三温糖	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん レモン果汁 ごぼう えのきたけ 玉葱 ほうれんそう	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 24.8 g 炭水化物 92.4 g 食塩相当量 2.7 g
29	月	ごはん 鶏つくね焼き キャベツのゆかり漬け 切干大根の煮もの けんちん汁	牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 豚モモ 大豆 油揚げ 厚けずり節	米 でんぶ 三温糖 サラダ油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ れんこん しそ葉 キャベツ きゅうり ゆかり粉 切干しいたけ にんじん ごぼう だいこん	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 16.6 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 2.8 g
30	火	豚丼 ポテトサラダ みそ汁 桃ゼリー	牛乳 豚モモ 厚けずり節 ロースハム 油揚げ 粉寒天	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 上白糖	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり かぶ こまつな 白桃100%ジュース	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.1 g
31	水	チキンカレー ひじき入りサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏もも 芽ひじき ちりめんじゃこ	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが パセリ セロリ 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん マッシュルーム キャベツ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	エネルギー 681 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.8 g 炭水化物 116.5 g 食塩相当量 3.0 g

☆毎日、牛乳が付きます。
☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
☆食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

☆☆今月の平均栄養価☆☆
 エネルギー 666 Kcal
 たんぱく質 33.9 g
 脂質 24.1 g
 炭水化物 99.6 g
 食塩相当量 3.0 g
 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍