



令和6年 5月 献立予定表



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
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える	
1	水	ごはん 鮭の塩焼き かつぱ漬け カレー肉じゃが 鶏ごぼう汁	牛乳 しろさけ 豚もも肉 鶏もも肉 生揚げ	米 ごま油 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 板こんにやく	きゅうり こまつな はくさい 玉葱 にんじん グリーンピース(冷凍) ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 2.7 g
2	木	中華おこわ 鶏肉の唐揚げ キャベツレモン漬け 春雨スープ 抹茶豆乳ゼリー	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 粉寒天 無調製豆乳	米 もち米 サラダ油 ごま油 でんぷん 揚げ油 はるさめ 三温糖	たけのこ水煮 干し椎茸 にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし レモン果汁 こまつな	エネルギー 734 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.6 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 2.5 g
7	火	豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 ロースハム 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり メロン	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g 炭水化物 106.8 g 食塩相当量 3.1 g
8	水	ツナトマトスパゲティ ごぼうのサラダ ペイザンヌスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 まぐろ缶詰(油漬フレーク)	スパゲッティ 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 ホールトマト ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし(冷凍) しょうが パセリ 清見オレンジ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 2.9 g
9	木	ごはん 卵焼き 生姜浅漬け ひじき煮 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 油揚げ 大豆(国産、乾) 芽ひじき	米 サラダ油 三温糖 さつまいも	万能ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが れんこん ごぼう 干し椎茸 玉葱 こまつな	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.3 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 2.9 g
10	金	グリーンピースご飯 かじきの東煮 小松菜とエリンギの辛子和え みそ汁 くだもの	牛乳 めかじき 油揚げ 生わかめ	米 でんぷん 揚げ油 上白糖	生グリーンピース しょうが こまつな にんじん キャベツ エリンギ だいこん りんご	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 22.4 g 炭水化物 94.6 g 食塩相当量 2.7 g
13	月	ごはん あじのつくね焼き おひたし うど入りきんぴら みそ汁	牛乳 絞り豆腐 あじすり身 豚もも肉 生わかめ	米 でんぷん ごま油 サラダ油 三温糖 つきこんにやく じゃがいも	長ねぎ しょうが しそ葉 キャベツ にんじん きゅうり ごぼう うど 干し椎茸 えのきたけ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 17.0 g 炭水化物 100.8 g 食塩相当量 2.9 g
14	火	コーンピラフ 鉄骨サラダ ポークビーンズ くだもの	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ 大豆(国産、乾) プロセスチーズ 豚もも肉	米 炒め油 三温糖 サラダ油 米粉 じゃがいも	とうもろこし(冷凍) 玉葱 パセリ こまつな だいこん にんじん にんにく トマトジュース オレンジ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 103.8 g 食塩相当量 3.1 g
15	水	ごはん さばのみそ煮 おかか和え 春野菜含め煮 かきたま汁	牛乳 まさば 粉かつお節 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 でんぷん ごま油 板こんにやく じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん レモン果汁 干し椎茸 たけのこ水煮 ふき 玉葱 干し椎茸 チンゲンツァイ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.2 g 炭水化物 97.3 g 食塩相当量 3.5 g
16	木	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル きのこわかめスープ くだもの	牛乳 鶏もも肉 生わかめ	米 でんぷん 揚げ油 ごま油 三温糖 はちみつ 白炒りゴマ	にんにく にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ 生しいたけ 長ねぎ りんご	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.9 g 炭水化物 95.0 g 食塩相当量 2.1 g
17	金	フレンチトースト 白いんげん豆のサラダ ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 ベーコン 白いんげんまめ(乾) 豚もも肉 粉寒天	食パン 三温糖 有塩バター サラダ油 じゃがいも 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし(冷凍) レモン果汁 セロリー 玉葱 こまつな ぶどう100%ジュース	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.8 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 2.7 g
20	月	ごはん 鯖みそ漬け焼き 甘酢漬け じゃが芋きんぴら 若竹汁	牛乳 さわら 豚もも肉 生わかめ	米 三温糖 じゃがいも サラダ油 つきこんにやく	キャベツ きゅうり だいこん セロリー にんじん ごぼう グリーンピース(冷凍) たけのこ水煮	エネルギー 654 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 3.1 g
21	火	ごはん 麻婆豆腐 大根とじゃこのサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 たまご	米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ だいこん グリーンピース(冷凍) きゅうり レタス セロリー	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 92.1 g 食塩相当量 3.2 g
22	水	チキンカレー ひじき入りサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ヨーグルト	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 グラニュー糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん パセリ マッシュルーム キャベツ みかん缶 バイン缶 黄もも缶	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 118.9 g 食塩相当量 2.6 g
23	木	えびピラフ キャベツとツナのサラダ スパイシーポテト ひよこ豆入りミネストローネ	牛乳 鶏もも肉 むきえび まぐろ缶詰(油漬フレーク) 豚もも肉 ひよこまめ(乾)	米 炒め油 じゃがいも 揚げ油 サラダ油 三温糖	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 もやし とうもろこし(冷凍) レモン セロリー キャベツ ホールトマト	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.1 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.8 g
24	金	ごはん 鯖の塩焼き 刻み漬け 大根のそぼろ煮 さつまい汁	牛乳 まさば 刻み昆布 豚ひき肉 豚もも肉	米 サラダ油 でんぷん さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 長ねぎ だいこん こまつな	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 20.8 g 炭水化物 99.0 g 食塩相当量 3.2 g
27	月	ごはん 肉豆腐 いんげんごま和え みそ汁 みかんゼリー	牛乳 豚もも肉 押木綿豆腐 油揚げ 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 つきこんにやく 上白糖 白練りゴマ 白炒りゴマ	玉葱 にんじん はくさい 長ねぎ さやいんげん もやし とうもろこし(冷凍) だいこん えのきたけ みかん缶	エネルギー 689 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 3.1 g
28	火	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいの甘辛和え 豆腐と青菜のスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾) 木綿豆腐	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 でんぷん 揚げ油 さつまいも 水あめ 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 こまつな 清見オレンジ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.5 g 炭水化物 99.3 g 食塩相当量 2.7 g
29	水	あぶたま丼 切干大根とひじきのサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 鶏肉もも肉 油揚げ たまご 焼きのり 芽ひじき 絹ごし豆腐	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油	玉葱 エリンギ 切干だいこん にんじん きゅうり もやし なめこ(水煮缶詰) 長ねぎ メロン	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.4 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.4 g
30	木	ごはん 鮭のみそ幽庵焼き 野菜の磯和え 大根のべっこう煮 きのこ汁	牛乳 しろさけ きざみのり 豚ばら肉 豚もも肉	米 サラダ油 三温糖	こまつな もやし しょうが だいこん にんじん えのきたけ まいたけ しめじ 長ねぎ	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 19.8 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.9 g
31	金	ごはん 豆腐チリソース煮 海藻サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚もも肉 むきえび いか短冊 押木綿豆腐 海藻ミックス	米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 グリーンピース(冷凍) キャベツ にんじん もやし きゅうり とうもろこし(冷凍) こまつな	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 18.7 g 炭水化物 103.2 g 食塩相当量 3.2 g

○毎日、牛乳が付きまます。
○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★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	681 Kcal
たんぱく質	29.2 g
脂質	20.8 g
炭水化物	99.6 g
食塩相当量	2.9 g