



# 5月のきゅうしょくこんだてひょう



品川区立鈴ヶ森小学校

ひ に ち	よ う び	も り つ け か た	こ ん だ て 名			食 品 名			エ ネ ル ギ ー kcal
			主 食	牛 乳	お か ず	ち に く ・ ほ ね ぎ つ く る	ち か ら や ね つ に な る	か ら だ の ち よ う し よ と と の え る	たん ぱ く 質 g
6	木	サラダ トースト シチュー	ガーリックトースト		コーンシチュー ピクルス	牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉	食パン マーガリン 小麦粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 三温糖	パセリ にんにく ホールコーン たまねぎ にんじん クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり	567 20.1
7	金	サラダ ごはん スープ	ゆかりごはん		あじフライ ツナひじきサラダ やさいスープ	卵 あじ ツナ ひじき ウインナー 牛乳	米 米粒麦 ごま パン粉 油 三温糖	ゆかり キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ スナッフえんどう しめじ	619 24.6
10	月	みかん カレー ライス	ダルカレー		レモンサラダ あまなつみかん	粉チーズ 豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 じゃがいも 油 三温糖	りんご たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン 甘夏みかん	660 20.4
11	火	やさい ごはん しる	ごはん		さわらのしょうがふうみやき しんじゃがのそぼろに ごまキムチじる	さわら こんぶ 豚ひき肉 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 三温糖 じゃがいも でんぶん ねりごま 油	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ もやし ごぼう 白薬キムチ もやし にんじん ねぎ	622 26.2
12	水	やさい ごはん しる	ごはん のりのつくだに		たまごやき きゃべつのおひたし みそしる	焼きのり 卵 ちりめんじゃこ 油揚げ 冷凍豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま 三温糖 水あめ じゃがいも 油	小松菜 たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ	598 25.6
13	木	やさい パン シチュー	コッペパン		さかなのカレームニエル かわりソースのサラダ コーンチャウダー	鮭 牛乳 豆乳 鶏肉 ベーコン	ミルクパン バター 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	603 25.3
14	金	にもの ごはん しる	ピースごはん		さかなのなんぷやき さつきに みそしる	鮭 鶏肉 油揚げ みそ 赤みそ 牛乳	米 もち米 ごま じゃがいも 三温糖	グリーンピース しょうが こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん 干しいたけ ほうれん草 たまねぎ	597 26.0
17	月	ゼリー に スープ	ホイコーローどん		ちゅうかたまごスープ オレンジゼリー	豚肉 ハ丁目 みそ 卵 アガー 牛乳	米 米粒麦 三温糖 でんぶん 油 ごま 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ みかん えのきだけ 干しいたけ オレンジジュース	595 21.6
18	火	ポテト ジャージャーめん スープ	ジャージャーめん		バイクドチーズポテト にらたまスープ	大豆 ハ丁目 赤みそ 卵 豚ひき肉 ミックスチーズ 牛乳	蒸し中華めん でんぶん 三温糖 油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん たけのこ もやし 干しいたけ たまねぎ にら	635 26.1
19	水	やさい ごはん しる	ごはん		きびなごのかりんとうあげ ごまあえ とんじる	きびなご 赤みそ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぶん 三温糖 油 じゃがいも	しょうが もやし 小松菜 にんじん 大根ごぼう こんにゃく ねぎ	563 21.5
20	木	サラダ ライス しる	チキンライス		グリーンピースのポタージュ にんじんドレッシングサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	米 米粒麦 油 食パン バター 三温糖 オリーブオイル	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン グリーンピース きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	592 19.7
21	金	★ パン ポトフ	カレーミートドッグ		ポトフ れいとうみかん	ミックスチーズ 豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉 ウインナー ベーコン	コッペパン パン粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく かぶ たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 冷凍みかん	562 25.0
24	月	やさい ごはん しる	ごはん ひじきふりかけ		かつおのあまからあげに かわりづけ けんちんじる	ひじき 糸けずり節 かつお 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 油 でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜 こんにゃく ねぎ ごぼう	592 25.8
25	火	開校記念日 給食はありません							
26	水	★ さかな ごはん しる	ちゅうかふう たきこみごはん		さかなのからあげ とうふのかわりスープ みしょうかん	豚肉 たら 卵 冷凍豆腐 鶏肉 牛乳	米 米粒麦 ごま油 もち米 三温糖 油 でんぶん 米粉	にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 養生柑	587 27.3
27	木	サラダ パン シチュー	くろざとうパン		ポークシチュー ピリカラサラダ	豚肉 きんとき豆 牛乳	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 油 赤ザラメ 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく もやし きゅうり	597 22.7
28	金	やさい ごはん スープ	ごはん		あげぎょうざ パンサンスー わかめスープ	大豆 豚ひき肉 ひじき 冷凍豆腐 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 ぎょうざの皮 油 ごま油 春雨 ごま 三温糖	にら キャベツ ねぎ きゅうり もやし にんじん えのきだけ	609 20.4
31	月	やさい ごはん しる	とりめし		こいわしのカレーあげ もやしのあますに みそしる	鶏肉 こいわし みそ 油揚げ 赤みそ 生わかめ 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 でんぶん ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし にんじん きゅうり えのきだけ	590 22.8

(17回) エネルギーとたんぱく質は、中学年(3・4年生)の栄養価です。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。