



5月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木		抹茶蒸しパン コールスローサラダ (マヨドレ) カレースープ	牛乳、豆乳、甘納豆(あずき)、 鶏肉、大豆、いんげんまめ	米粉、砂糖、米油、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃが芋、押麦、マカロニ	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、人参、 にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、小松菜、トマト	576 kcal 19.6 g 21.4 g 2.0 g
2金		わかめご飯 かぶと春巻き もやしとキャベツのおひたし 沢煮椀	牛乳、わかめ、ツナ、豚肉、 油揚げ	米、じゃが芋、春巻きの皮、 ごま油、米油	もやし、人参、キャベツ、 大根、長ねぎ、小松菜	604 kcal 23.3 g 15.4 g 2.3 g
7水	乳酸菌飲料	アスパラピラフ 魚の米粉パン焼き ポークビーンズ	乳酸菌飲料、なると、シルバー、 豚肉、大豆	米、米油、米粉パン粉、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃが芋、砂糖、米粉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 アスパラガス、グリーンピース	627 kcal 21.3 g 17.1 g 2.6 g
8木		ソース焼きそば 豆腐とわかめのスープ サイダーボンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 わかめ	米油、中華めん、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、にら、 キャベツ、大根、みかん(缶)、 パイナップル(缶)、 ラ・フランス(缶)	579 kcal 22.8 g 24.3 g 2.1 g
9金		ご飯 あじの南蛮漬け からし和え 大根と油揚げのみそ汁	牛乳、あじ、豆腐、油揚げ、 みそ、わかめ	米、米油、砂糖、ごま油	玉ねぎ、しょうが、もやし、 人参、小松菜、大根、 えのきたけ、長ねぎ	582 kcal 28.9 g 15.8 g 2.6 g
12月		麦ご飯 ししゃものフリッター えのきサラダ さつき汁	牛乳、ししゃも、豚肉、生揚げ	米、麦、小麦粉、米油、砂糖、 こんにゃく	キャベツ、人参、えのきたけ、 梅肉、たけのこ、ごぼう、 大根、きぬさや、長ねぎ	674 kcal 30.3 g 25.1 g 2.5 g
13火		コッペパン チリコンカン オリーブドレサラダ 鶏肉のポトフ	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、 いんげんまめ、ベーコン	パン、米油、砂糖、米粉、 オリーブ油、じゃが芋	にんにく、人参、玉ねぎ、 青ピーマン、セロリ、 キャベツ、きゅうり、レモン、 小松菜	573 kcal 26.8 g 21.8 g 2.2 g
14水		豆腐とひき肉のあんかけ丼 たまご入りにんじんしりしり	牛乳、鶏肉、豆腐、ツナ、 たまご	米、米油、砂糖、でん粉、 ごま油	人参、玉ねぎ、しめじ、 チンゲン菜、干しいたけ、 しょうが、にんにく	632 kcal 24.6 g 20.4 g 1.5 g
15木		チャーハン いかのねぎ塩焼き 五目野菜スープ 果物 (カラマンダリン)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 いか、豆腐	米、米油、砂糖、ごま油	人参、長ねぎ、グリーンピース、 にんにく、しめじ、えのきたけ、 もやし、チンゲン菜、 カラマンダリン	584 kcal 27.0 g 16.6 g 2.3 g
16金		ご飯 ほっけのしょうが焼き 野菜のポン酢あえ じゃがいものみそ汁	牛乳、ほっけ、わかめ、 油揚げ、みそ	米、米油、砂糖、じゃが芋	きゅうり、もやし、人参、 レモン、玉ねぎ、長ねぎ	571 kcal 27.1 g 14.3 g 2.3 g
19月		ポークカレーライス 元気サラダ	牛乳、豚肉、いんげんまめ、 かつおぶし、昆布	米、麦、米油、じゃが芋、 米粉、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、 セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	587 kcal 20.5 g 15.0 g 2.6 g
20火		麦ご飯 鶏肉豆腐 たくあんサラダ 果物 (ニューサマーオレンジ)	牛乳、鶏肉、豆腐、糸削り	米、麦、米油、こんにゃく、 砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、大根、 きゅうり、たくあん、 ニューサマーオレンジ	608 kcal 27.0 g 15.5 g 1.6 g
21水		セサミトースト マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ、大豆、ひよこ豆	パン、バター、砂糖、ごま、 マカロニ、米油、米粉	人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 小松菜、きゅうり、とうもろこし	612 kcal 22.0 g 24.7 g 2.7 g
22木		みそラーメン じゃがいももち 野菜の昆布和え	牛乳、豚肉、みそ、塩昆布	中華めん、ごま油、ごま、 じゃが芋、でん粉、 ソフトマーガリン、米油、砂糖	長ねぎ、もやし、たけのこ、 とうもろこし、人参、にら、 しょうが、にんにく、キャベツ、 小松菜	560 kcal 21.7 g 21.9 g 2.5 g
23金		スタミナ丼 米粉ワンタンスープ クランベリージュレ	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、 アガー	米、麦、米油、砂糖、でん粉、 ごま油、米粉わたんの皮	にんにく、しょうが、人参、 キャベツ、玉ねぎ、にら、 たけのこ、干しいたけ、 もやし、白菜、長ねぎ、小松菜、 クランベリージュース	592 kcal 21.7 g 11.8 g 2.4 g
27火	のむヨーグルト	チキンライス フィッシュフライ パリポテサラダ ジュリエンスープ	のむヨーグルト、鶏肉、 メルルーサ、豚肉	米、米油、米粉、米粉パン粉、 砂糖、ごま油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 マッシュルーム、グリーンピース、 きゅうり、キャベツ、にんにく、 セロリ	637 kcal 23.0 g 16.6 g 2.9 g
28水		枝豆と塩昆布のご飯 かつおの揚げ煮 新玉ねぎのみそ汁 果物 (河内晩柑)	牛乳、塩昆布、かつお、大豆、 豆腐、みそ	米、でん粉、じゃがいも、米油、 砂糖、ごま	枝豆、人参、さやいんげん、 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ、 河内晩柑	680 kcal 32.0 g 18.8 g 2.8 g
29木		親子丼 切干大根のサラダ	牛乳、鶏肉、なると、たまご	米、麦、砂糖、こんにゃく、 でん粉、米油、ごま油	玉ねぎ、小松菜、切干大根、 きゅうり、人参、もやし	641 kcal 27.7 g 16.3 g 2.6 g
30金		赤飯 赤魚の西京焼き いそか和え すまし汁	牛乳、あずき、赤魚、西京みそ、 のり、豆腐、わかめ、かまぼこ	もち米、米、ごま、米油	小松菜、もやし、人参、 玉ねぎ、しめじ、長ねぎ	558 kcal 28.8 g 13.9 g 2.7 g

開校記念給食

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。