



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金		抹茶揚げパン バリバリサラダ 具だくさんコンソメスープ	牛乳、ウィンナー、かまぼこ	パン、米油、砂糖、 キャラメル、ごま油、 わんたんの皮、オリーブ油	きゅうり、キャベツ、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 大根、トマト、とうもろこし	582 kcal 16.5 g 34.7 g 2.7 g
7木		ターメリックライス 豆乳クリームソースかけ マセドアンサラダ	乳酸菌飲料、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ、ひよこ豆	米、米油、米粉、じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ、 砂糖	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、小松菜、 きゅうり、とうもろこし	554 kcal 13.2 g 10.4 g 1.1 g
8金		麦ご飯 鶏肉豆腐 おひたし 果物（ニューサマーオレンジ）	牛乳、鶏肉、豆腐	米、米粒麦、米油、 こんにゃく、砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、 もやし、小松菜、日向夏	602 kcal 27.0 g 15.5 g 1.4 g
11月		ご飯 ほっけの塩焼き えのきサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳、ほっけ、油揚げ、 わかめ、みそ	米、米油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、 えのきたけ、梅肉、玉ねぎ、 長ねぎ	592 kcal 25.0 g 17.3 g 2.5 g
12火		親子丼 かわりきんぴら	牛乳、鶏肉、なると、 たまご、わかめ	米、米粒麦、砂糖、 こんにゃく、でん粉、米油、 じゃが芋、ごま	玉ねぎ、小松菜、人参、 大根、ごぼう	642 kcal 27.8 g 15.1 g 2.6 g
13水		ひじきの甘辛ふりかけご飯 ししゃもフライ からし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、芽ひじき、 かつおぶし、ししゃも、 豆腐、わかめ、油揚げ、 みそ	米、米油、砂糖、小麦粉、 パン粉、米油	もやし、人参、小松菜、 大根、玉ねぎ、長ねぎ	649 kcal 32.1 g 22.2 g 2.8 g
14木		チリビーンズライス オリーブドレサラダ フルーツゼリーミックス	牛乳、鶏肉、大豆、 チーズ	米、じゃが芋、米粉、 米油、砂糖、オリーブ油、 オレンジゼリー	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマトジュース、キャベツ、 きゅうり、レモン、 パイナップル(缶)、りんご(缶)	647 kcal 20.8 g 16.2 g 1.7 g
15金		ナポリタンスパゲティ ポテトグラタン 果物（カラマンダリン）	牛乳、豚肉、ウィンナー、 鶏肉、豆乳、チーズ	米油、スパゲッティ、 じゃが芋、米粉	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、トマト、 青ピーマン、小松菜、 カラマンダリン	673 kcal 30.3 g 19.4 g 3.0 g
18月		わかめご飯 かつおの竜田揚げ 青菜の昆布和え 新玉ねぎのみそ汁	牛乳、わかめ、かつお、 昆布、豆腐、みそ	米、でん粉、米油	しょうが、小松菜、キャベツ、 人参、玉ねぎ、えのきたけ	598 kcal 29.0 g 16.3 g 2.2 g
19火		ポークカレーライス アスパラサラダ 果物（甘夏）	牛乳、豚肉、 いんげんまめ	米、米粒麦、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、 アスパラガス、キャベツ、 赤パプリカ、とうもろこし、甘夏	599 kcal 20.1 g 15.0 g 2.3 g
20水		きつねうどん ちくわの磯辺揚げ わかめ入りナムル	牛乳、鶏肉、油揚げ、 焼き竹輪、青のり、わかめ	砂糖、うどん、米粉、 米油、ごま油	玉ねぎ、人参、長ねぎ、 小松菜、もやし、きゅうり	604 kcal 28.8 g 22.0 g 3.5 g
21木		レタスのチャーハン いかのねぎ塩焼き かきたまスープ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 いか、豆腐、たまご	米、ごま油、米油、砂糖、 でん粉	人参、長ねぎ、グリーンピース、 レタス、にんにく、玉ねぎ、 小松菜	560 kcal 28.2 g 17.0 g 3.2 g
22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、米粒麦、米油、砂糖、 でん粉、ごま油、 米粉わんたんの皮	にんにく、しょうが、人参、にら、 キャベツ、玉ねぎ、たけのこ、 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
25月	運動会振替休業日					
26火		コッペパン 魚のマリナード焼き マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ	牛乳、ホキ、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ、大豆、ひよこ豆	パン、オリーブ油、 シェルマカロニ、米油、 米粉、砂糖	玉ねぎ、にんにく、人参、 マッシュルーム、小松菜、 きゅうり、とうもろこし	603 kcal 30.3 g 21.9 g 2.3 g
27水		麦ご飯 あおのりたまご焼き みそドレサラダ さつき汁	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐、 たまご、青のり、みそ、豚肉、 生揚げ、わかめ	米、米粒麦、米油、砂糖、 じゃが芋、白いりごま、 こんにゃく	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 とうもろこし、人参、 たけのこ、ごぼう、大根、 きぬさや、長ねぎ	662 kcal 28.1 g 22.7 g 2.2 g
28木		チキンライス グリーンサラダ ジュリエンスープ 果物（河内晩柑）	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	米、米油、砂糖、ごま油	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、小松菜、 にんにく、セロリ、河内晩柑	572 kcal 19.0 g 16.5 g 2.4 g
29金		ご飯 魚のごまみそ焼き 海藻サラダ 沢煮椀	牛乳、さごし、みそ、 海藻ミックス、豚肉、油揚げ	米、砂糖、ごま、米油、 ごま油	キャベツ、人参、きゅうり、 大根、長ねぎ、小松菜	659 kcal 29.8 g 22.6 g 2.7 g

※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。