



5月給食献立予定表



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、「小松菜、ほうれん草、大根、かぶ、にんじん」です。

新座市立
新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	旬の食べ物
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか		
1 (月)	○	こぎつね寿司	油あげ とり肉 卵	米 さとう 三温糖 ごま油	にんじん みつば	塩 酒 酢 醤油 みりん 昆布	588 22.8	
		お祝いすまし汁	豆腐 かまぼこ		たけのこ 長ねぎ 小松菜	鰹節 醤油 酒 塩		
		プリン(ソイ)	プリン(ソイ)					
2 (火)	○	抹茶ミルク揚げパン	脱脂粉乳	米粉 薄力粉 さとう 油 三温糖 ショートニング		抹茶 塩 イースト	653 24.8	
		ポトフ	鶏肉 ウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鳥から 酒 塩 こしょう 醤油		
8 (月)	○	ひじきごはん	鶏肉 油あげ ひじき	米 油 三温糖	にんじん 干し椎茸	酒 塩 みりん 醤油 昆布	615 29.1	
		さくさくとり天	とり肉 卵	油 でん粉 薄力粉		にんにく 生姜 酒 塩 醤油		
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	塩 みりん 醤油		
9 (火)	○	セルフフィッシュバーガー	かじき 卵 脱脂粉乳	薄力粉 さとう ショートニング パン粉 油		ぶどう酒 塩 こしょう イースト 中濃ソース	711 28.4	
		じゃがコーン		じゃがいも	コーン	塩 こしょう		
		ABCスープ	とり肉	油 マカロニ	にんじん コーン もやし パセリ	鳥から 塩 こしょう 酒 醤油		
10 (水)	○	グリーンピースごはん		米 油	グリーンピース	酒 塩 昆布	621 33.2	
		かつおの新玉ソースがけ	かつお	油 でん粉 三温糖	生姜 玉ねぎ にんにく こねぎ	醤油 酒 塩 酢 昆布		
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵 かつお節	でん粉	長ねぎ 小松菜	酒 塩 醤油		
11 (木)	○	塩ラーメン	ぶた肉 かつお節	中華めん ごま油 油 ごま	生姜 にんにく にんじん 干し椎茸 キャベツ もやし コーン 長ねぎ 小松菜	酒 塩 こしょう 醤油 鳥から 豚骨 昆布	611 24.2	
		こまつなぎようざ	ツナ ひじき チーズ	ぎょうざの皮 薄力粉 油	玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう		
12 (金)	○	枝豆入りドライカレー	ぶた肉	米 麦 油 薄力粉	玉ねぎ にんじん 枝豆 トマト缶 生姜 にんにく	醤油 塩 こしょう ぶどう酒 カレー粉 ケチャップ中濃ソース	691 28.4	
		ツナと大根のサラダ	ツナ缶	砂糖 油 ごま	だいこん にんじん キャベツ コーン	こしょう 醤油 酢		
15 (月)	○	スタミナ丼	ぶた肉	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく	豆板醤 酒 醤油 甜面醬 塩	587 22.6	
		トックスープ	とり肉	トック ごま油	にんじん キャベツ 干し椎茸 みつば	塩 醤油 鳥から		
16 (火)	○	わかめうどん	かつお節 かまぼこ 油あげ	うどん	にんじん 長ねぎ わかめ 小松菜	酒 みりん 醤油 塩	587 22.6	
		桜えびのかき揚げ	卵 桜えび ちりめんじゃこ	薄力粉 油	玉ねぎ ごぼう	塩 ベーキングパウダー		
		そら豆			そら豆	塩		
17 (水)	○	ガーリックトースト		薄力粉 さとう オリーブ油 バター	にんにく パセリ		628 21.6	
		かぶの米粉クリームスープ	とり肉 牛乳	油 米粉 クリーム バター マカロニ	にんじん 玉ねぎ かぶ マッシュルーム	こしょう 塩 ぶどう酒 鳥から		
		ゴマドレサラダ	ベーコン	ごま 油	キャベツ コーン にんじん きゅうり	こしょう 塩 酢 醤油		
18 (木)	○	レタスチャーハン	焼き豚 卵	米 麦 ごま油 油	長ねぎ にんにく 干し椎茸 にんじん レタス	塩 こしょう 醤油	651 24.7	
		ワンタンスープ	かつお節 とり肉	ウェーブワンタン 油 ごま油	にんじん もやし 小松菜	塩 こしょう 醤油 酒		
		元気ヨーグルト	ヨーグルト					
19 (金)	○	麦ご飯		米 麦			602 24.7	
		さわらの西京みそがけ	さわら	でん粉 油 砂糖		醤油 みそ みりん 酒		
		いそのかあえ	のり		ほうれん草 にんじん もやし にんじん だいこん しめじ 長ねぎ 小松菜	醤油 酒 みりん		
22 (月)	○	すまし汁	かつお節 豆腐	米 麦		酒 塩 醤油	591 26	
		ごもくごはん	油あげ	米 麦 油 三温糖	にんじん ごぼう 糸こんにやく さやえんどう	酒 みりん 醤油		
		いかの磯辺揚げ	いか 卵 のり	薄力粉 油				
23 (火)	○	かぶときゅうりの昆布漬			かぶ きゅうり にんじん	塩昆布 醤油 塩	594 22.8	
		麦ごはん		米 麦				
		ふわふわ豆腐ハンバーグ	ぶた肉 とり肉 豆腐 卵 牛乳	油 さとう 三温糖 でん粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 ひじき	塩 こしょう 醤油 みりん 酒		
24 (水)	○	オニオンドレッシングサラダ		油 きび糖	キャベツ きゅうり コーン 切り干し大根 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	590 26.7	
		ソフトフランスパン		薄力粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩		
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	じゃがいも 油 薄力粉 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶	とりから ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ		
25 (木)	○	小松菜チキンサラダ	とり肉	油 さとう	小松菜 コーン キャベツ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう レモン汁 醤油 酢	602 25.5	
		麦ごはん		米 麦				
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ	でん粉 油 三温糖	玉ねぎ 小松菜 にんじん	酢 酒 しょうゆ		
26 (金)	○	中華風コーンスープ	かつお節 とり肉	ごま油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 コーン	酒 塩 こしょう 醤油	669 22.1	
		麦ごはん		米 麦				
		ハッシュドポーク	ぶた肉	油 薄力粉 さとう 三温 糖	玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 生姜 にんにく	醤油 塩 こしょう ぶどう酒 トマト ジュース パプリカ粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 鳥から		
29 (月)	○	グリーンサラダ		油	キャベツ きゅうり 枝豆	酢 塩 こしょう しょうゆ レモン汁	644 26	
		かつおと生姜の炊き込みご飯	かつお	米 麦 油 でん粉 油 三温糖 ごま	生姜	醤油 酒 みりん		
		豚汁	ぶた肉 油あげ 豆腐 煮干	油 じゃがいも	ごぼう にんじん 小松菜 こんにやく 大根	みそ 酒		
30 (火)	○	春野菜のパペロンチーノ	ベーコン	オリーブ油 油 スパゲティ	にんにく キャベツ アスパラ ガス エリンギ	唐辛子 塩 こしょう 醤油 ぶどう酒	584 26.4	
		いかサラダ	いか	三温糖 米粉 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 酢		
		河内晩柑			河内晩柑			
31 (火)	○	麦ごはん		米 麦			608 25.3	
		マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん たら	豆板醤 甜面醬 酒 醤油 鳥から		
		ナムル		さとう ラー油 ごま油	にんにく にんじん 小松菜 切り干しだいこん	醤油		

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。
※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8, 高学年は1.2をかけた値が目安です。