

平成23年度

5月献立表

給食目標

身なりをきちんとしましょう

足立区立足立入谷小学校

実施日	こんだてめい	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	ランチルーム 他	
2月	中華ちまき 春雨サラダ 中華たまごスープ	599	25.5	ぶたにく とりにく えび とうふ たまご 牛乳	もちごめ はるさめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな えのき 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ		
3日	連休前日(けんぽうぎねひ)	***学校おやすみ***						
4日	みどりの日	***学校おやすみ***						
5日	こどもの日	***学校おやすみ***						
6日	ココアパン えびマカロニグラタン グリーンサラダ くだもの	684	28.9	とりにく えび いんげんまめ チーズ 牛乳	ココアパン マカロニ こむぎこ さとう あぶら バター アーモンド	パセリ アスパラ こまつな 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ		
9日	麦ごはん 八珍(はっちゃん)豆腐 切干大根サラダ くだもの	675	29.6	ぶたにく ロースハム えび いか とうふ うずらのたまご 牛乳	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	にんじん なら たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり 切干大根		
10日	セルフイカフライサンド ポテトポタージュ そら豆	619	27.5	いか たまご 生クリーム 牛乳	ショートニングパン パン粉 じゃがいも ごま あぶら	にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ そら豆		
11日	たまごとうじうどん いもと大豆の磯辺揚げ ツナいりサラダ くだもの	564	24.3	ぶたにく たまご だいず ツナ あおのり 牛乳	うどん でんぶん じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん こまつな 玉ねぎ まいたけ もやし 長ねぎ		
12日	ピースごはん 鶏肉のジギスカン 和風サラダ みそ汁	594	23.7	とりにく とうふ みそ わかめ ちりめん 牛乳	こめ もちごめ さとう ごま あぶら	にんじん こまつな グリーンピース しょうが 長ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	1の1	
13日	カレーライス かいそうサラダ フルーツゼリー	688	19.2	ぶたにく わかめ 粉チーズ かんでん 牛乳	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま こむぎこ バター あぶら	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご バイン みかん	仲良し班給食	
16日	ごま小魚ごはん じゃがいもそぼろ煮 からし和え くだもの	616	20.8	ぶたにく ちりめん 牛乳	こめ じゃがいも さとう でんぶん ごま あぶら	にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ		
17日	山菜ごはん 魚の西京焼き ゴマ和え みそ汁	638	30.1	とりにく 油揚げ さわら とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ もちごめ こんにやく さとう ごま あぶら	にんじん こまつな ほうれんそう もやし ふき わらび たけのこ 長ねぎ 干しいたけ ごぼう しょうが キャベツ	2の1	
18日	チャーハン アーモンドフィッシュ ワカメスープ くだもの	635	27.6	ぶたにく とりにく えび たまご とうふ わかめ かえり煮干し 牛乳	こめ さとう アーモンド あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン なら ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	B時程	
19日	ガーリックトースト グリーンシチュー ちりめんサラダ くだもの	612	22.9	ぶたにく 粉チーズ ちりめん 牛乳	食パン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら ごま	パセリ にんじん こまつな にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり	3の1	
20日	しょうゆラーメン ジャンボシューマイ フルーツヨーグルト	624	26.8	ぶたにく わかめ ヨーグルト 牛乳	ちゅうかめん さとう でんぶん ごまあぶら しゅうまいの皮 ごま	にんじん たけのこ 長ねぎ コーン しょうが キャベツ 干しいたけ	3の2	
23日	ごぎつねごはん ニギスのから揚げ ひたし すまし汁 くだもの	606	22.1	とりにく 油揚げ かつお節 とうふ ニギス わかめ 牛乳	こめ さとう こむぎこ あぶら	にんじん こまつな キャベツ えのき たけのこ ねぎ		
24日	ピスキューイパン ミネストローネ レモンサラダ	597	21.0	たまご ぶたにく いんげんまめ 牛乳	丸パン こむぎこ アーモンド いちごジャム マカロニ あぶら じゃがいも さとう バター	にんじん セロリ エリンギ もやし 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン		
25日	あじの蒲焼丼 ピーナツ和え みそ汁 くだもの	656	28.1	あじ とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら ピーナツ	にんじん こまつな しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ		
26日	ジャージャー麺 野菜スープ 緑茶の蒸しパン	692	27.4	ぶたにく だいず みそ たまご 牛乳	ちゅうかめん さとう でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし ほうき		
27日	チキンライス チーズポテト たまごと青菜スープ	609	22.2	とりにく ベーコン たまご チーズ 牛乳	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	トマトジュース にんじん こまつな ピーマン 玉ねぎ エリンギ		
30日	ごはん 手作りなめたけ 魚の塩焼き 磯和え けんちん汁	609	27.4	さば ぶたにく とうふ のり 牛乳	こめ じゃがいも こんにやく ごまあぶら	にんじん こまつな えのき もやし キャベツ だいこん 長ねぎ		
31日	チリピーンスライス 味噌ドレッシングサラダ くだもの	689	22.7	ぶたにく だいず みそ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう バター あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり		

☆☆☆今月からランチルーム給食が始まります☆☆☆

都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。