



# 平成29年5月 献立表



千代田区立お茶の水小学校

日	曜日	献立名		献立材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
2	火	牛乳	ドライカレー	豚肉、大豆	米、油、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、セロリ、にんにく、生姜、りんご	702	23.7
			ピクルス		油、砂糖	きゅうり、大根、人参、パプリカ		
			ピーチヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	白桃、黄桃		
8	月	牛乳	親子丼	卵、鶏肉	米、砂糖	玉ねぎ、小松菜	694	26.1
			吉野汁	豆腐、油揚げ	こんにゃく	大根、人参、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ		
			さつまいもチップス		さつまいも、砂糖、はちみつ、油			
9	火	牛乳	山菜うどん	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん	山菜、人参、たけのこ、長ねぎ、干し椎茸	590	23.4
			じゃこ和え	ちりめんじゃこ		キャベツ、人参、もやし、小松菜		
			青のりポテト	大豆、あおのり	じゃがいも、でんぷん、油			
10	水	牛乳	ベーコンフランスパン	チーズ、ベーコン	ソフトフランスパン、油	玉ねぎ、パセリ	651	25.2
			豆乳シチュー	鶏肉、牛乳、豆乳、粉チーズ、ひよこ豆	じゃがいも、油、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ		
			オニオンドレッシングサラダ		油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ		
11	木	牛乳	胚芽ミックスご飯		米、胚芽米		637	28.3
			海鮮豆腐	豚肉、えび、いか、豆腐	砂糖、ごま油	人参、玉ねぎ、たけのこ、青梗菜、にんにく、生姜		
			わかめスープ	わかめ	ごま、ごま油	長ねぎ、玉ねぎ、人参、干し椎茸		
			アセロラゼリー	寒天	砂糖	アセロラジュース、パイン		
12	金	牛乳	胚芽ミックスご飯		米、胚芽米		708	29.0
			さばのみそ煮	さば、みそ	砂糖	生姜、長ねぎ		
			茎わかめ炒め	茎わかめ、豚肉	ごま油、砂糖、こんにゃく、ごま	人参、ごぼう、いんげん		
			かき玉汁	豆腐、卵、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、小松菜		
			黒蜜寒天	寒天	砂糖	みかん、パイン		
15	月	牛乳	ミルクパン		ミルクパン		595	25.9
			スパニッシュオムレツ	卵、ベーコン、豆乳	油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ		
			アスパラソテー	ウインナー	油	アスパラガス、キャベツ、パプリカ		
			ほうれん草スープ	鶏肉		玉ねぎ、人参、ほうれん草、コーンしめじ		
16	火	牛乳	ご飯		米		671	25.8
			豚の南蛮煮	豚肉、厚揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	人参、ごぼう、枝豆		
			きのこ汁	わかめ、みそ		玉ねぎ、長ねぎ、なめこ		
			りんご			りんご		
17	水	牛乳	みそラーメン	豚肉、ホタテ、みそ	中華麺、油、ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、にら、コーン、にんにく、生姜	619	27.1
			パリパリひじき	ひじき、チーズ、春巻きの皮	油、砂糖、ごま	人参		
			ピリ辛きゅうり			きゅうり		
18	木	牛乳	ご飯		米		697	28.3
			あじの唐揚げ おろしソース	あじ	でんぷん、油、砂糖	大根、生姜		
			小松菜のごま和え	みそ	油、砂糖、ごま	小松菜、もやし、にんじん		
			豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	じゃがいも、こんにゃく	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、干し椎茸		
			抹茶プリン	牛乳、豆乳、生クリーム、小豆、寒天	砂糖	抹茶		
19	金	牛乳	グリーンピースご飯		米	グリーンピース	633	27.4
			さわらの西京焼き	さわら、みそ	砂糖	生姜		
			じゃがいものきんぴら	豚肉	油、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、砂糖、ごま	人参		
			豆腐白玉団子汁	豆腐	白玉粉	人参、大根、ごぼう、長ねぎ		
			清見オレンジ			清見オレンジ		
22	月	牛乳	照り焼き弁当とごぼうのスパゲッティ	鶏肉、ベーコン	スパゲッティ、油、砂糖	ごぼう、玉ねぎ、にんにく、しめじ	586	26.1
			フレンチドレッシングサラダ		油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、コーン		
			イタリアンスープ	ウインナー、卵	油、パン粉	玉ねぎ、人参、小松菜		
23	火	牛乳	ひじきごはん	鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	米、油、砂糖	人参、枝豆、干し椎茸	562	26.1
			鮭の照り焼き	鮭	油、砂糖、でんぷん	生姜		
			もやしのおひたし			もやし、人参、きゅうり、キャベツ		
			根菜汁			大根、人参、ごぼう、れんこん、長ねぎ、小松菜		
24	水	牛乳	胚芽ミックスご飯		米、胚芽米		677	28.3
			たらのにんにく揚げ	たら	油、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜		
			梅おかか和え	かつお節	砂糖	キャベツ、人参、もやし、きゅうり、梅		
			小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ	じゃがいも	小松菜、玉ねぎ、えのき		
25	木	牛乳	桜えびのかき揚げ丼	いか、桜えび	米、小麦粉、油、砂糖、さつまいも	玉ねぎ、人参、いんげん	658	21.8
			もやしとにらのナムル		ごま油、ごま、砂糖	もやし、にら、人参、小松菜		
			切干大根のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		切干大根、人参		
			ご飯		米			
26	金	牛乳	すき焼きコロッケ	豚肉、おから	油、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、しらたき、	玉ねぎ	657	20.3
			磯和え	のり		小松菜、キャベツ、人参		
			麩のすまし汁	わかめ、豆腐	麩	長ねぎ、えのき		
			丸パン		丸パン			
29	月	牛乳	ラザニア	豚肉、牛乳、生クリーム、大豆、チーズ	マカロニ、小麦粉、油、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	663	27.3
			青菜ときのこのスープ	ベーコン		キャベツ、玉ねぎ、小松菜、しめじ		
			美生柑			美生柑		
			ご飯		米			
30	火	牛乳	手作りしゅうまい	豚肉	しゅうまいの皮、でんぷん、砂糖、ごま油	玉ねぎ、グリーンピース、干し椎茸、生姜	667	26.9
			春雨炒め	豚肉	春雨、砂糖、ごま	もやし、人参、小松菜、にんにく、生姜		
			豆腐スープ	豆腐	ごま油	玉ねぎ、人参、コーン、青梗菜		
			パイン			パイン		
31	水	牛乳	五目おこわ	焼き豚	米、もち米、ごま油、砂糖	人参、たけのこ、干し椎茸、枝豆	651	24.8
			ししゃものごま揚げ	ししゃも	小麦粉、油、ごま			
			ツナ和え	ツナ	油、ごま油、砂糖	きゅうり、人参、キャベツ		
			大根のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、長ねぎ、小松菜、えのき		

☆献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。