



[配布用献立表]



2021年 5月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	山菜うどん	○	ツナ入り こんにやくサラダ 甘納豆と 抹茶の蒸しパン	★牛乳,鶏もも肉,油揚げ ★かまぼこ,★ツナレトル ト,★調理用牛乳,★たまご	うどん,三温糖,オリーブ 油,サラダ油,★白すりご ま,薄力粉,上白糖,★パ ター,甘納豆	にんじん,たけのこ水煮,山 菜ミックス,ほんしめじ,え のきたけ,長葱,こまつな,サ ラダこんにやく,キャベツ きゅうり,玉葱	657 kcal 23.6 g 20.6 g 2.0 g
7 金	そらまめきび鮭ご飯	○	タンドリーチキン オリエンタルサラダ 青梗菜スープ 果物(日向夏)	★牛乳,★鮭フレーク,鶏も も切り身,★ヨーグルト,豆 腐	米,きび,★黒いりごま ★白いりごま,オリーブ 油,ワラの皮千切り,菜種 油,サラダ油,三温糖,ごま 油,でん粉	そら豆,玉葱,にんにく,キャ ベツ,ホールコーン,ほうれ んそう,にんじん,長葱,チン ゲン菜,干し椎茸,生姜,長葱 ★不知火	627 kcal 25.7 g 20.0 g 1.9 g
10 月	新ごぼうの かき揚げ天丼	○	なめこ汁 荳わかめ和え	★牛乳,★さくらえび,★し らす干し,大豆,★いか ★卵,だし昆布,豆腐,生わか め,赤だしみそ,白みそ,く わかめ	米,薄力粉,でん粉,菜種油 上白糖,サラダ油,★白す りごま	玉葱,にんじん,ごぼう,ホ ールコーン,なめこ,長葱,き ゅうり,切干し大根	650 kcal 23.9 g 19.8 g 2.5 g
11 火	キムチチャーハン	○	いかのカレー揚げ 春雨スープ 果物(甘夏柑)	★牛乳,豚挽き肉,★いか,豚 肩肉,★うずら卵	米,押麦,サラダ油,ごま油 ★白いりごま,でん粉,菜 種油,春雨	にんにく,にんじん,白菜キ ムチ,長葱,干し椎茸,生姜,こ まつな,甘夏みかん	635 kcal 25.8 g 20.9 g 2.2 g
12 水	スパイシー トマトライス	○	カリカリ豆 じゃこサラダ アロエヨーグルト	★牛乳,豚挽き肉,ひよこま め,★ちりめんじゃこ,★ヨ ーグルト	米,★バター,サラダ油,三 温糖,コーンスターチ,で ん粉,菜種油,ごま油,上白 糖,★白いりごま,★はち みつ	にんにく,玉葱,マッシュ ルーム,グリーンピース,ト マト,ホールトマト,キャベ ツ,きゅうり,にんじん,アロ エシロップづけ,みかん (缶),パイン(缶),★黄桃	685 kcal 23.0 g 19.4 g 2.2 g
13 木	新ごぼうと豚肉のご飯	○	ししゃもの ごましそ揚げ 呉汁 キャベツの塩昆布和え	★牛乳,豚肩肉,油揚げ,★し しゃも,鶏むね肉,大豆,赤み そ,白みそ,吹き昆布	米,押麦,サラダ油,上白糖 ★白いりごま,でん粉 ★黒いりごま,薄力粉,菜 種油,板こんにやく	ごぼう,にんじん,しそ,だい こん,長葱,きゅうり,キャベ ツ	604 kcal 24.3 g 18.8 g 1.7 g
14 金	たけのこちらし寿司	○	ツナと車麩の卵とじ もやし辛子あえ かぶの味噌汁	★牛乳,だし昆布,油揚げ,★し しゃも,★さくらえび,★ツナレトル ト,★卵,生揚げ,生わか め,赤みそ,白みそ	米,上白糖,車麩,三温糖,サ ラダ油,ごま油	干し椎茸,たけのこ水煮,に んじん,玉葱,水菜,もやし きゅうり,ホールコーン,か ぶ,だいこん,長葱	653 kcal 27.5 g 22.9 g 2.3 g
17 月	麦ごはん	○	豆あじの南蛮漬け 韓国風肉じゃが 大根ナムル	★牛乳,★豆鮓,豚肉,コチ ジャン,海藻ミックス	米,押麦,でん粉,菜種油,上 白糖,サラダ油,じゃが芋 三温糖,★白いりごま,ご ま油	生姜,長葱,にんじん,にんに く,玉葱,しらたき,干し椎茸 グリーンピース,だいこん きゅうり	643 kcal 22.6 g 17.6 g 2.1 g
18 火	ひじきふりかけご飯	○	鯖の香味焼き 小松菜のみそドレ 五目汁	★牛乳,干ひじき,★さくら えび干し,★ちりめんじゃ こ,★さば,白みそ,豆腐	米,三温糖,★白いりごま ごま油,じゃが芋,板こんに やく	生姜,長葱,万能ねぎ,こまつ な,キャベツ,ごぼう,だいこ ん,干し椎茸,にんじん	657 kcal 27.1 g 22.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

*材料の都合によりメニューが変更する場合があります。

メニュー紹介

5/6(木) 甘納豆と抹茶の蒸しパン	5/7(金) そら豆きび鮭ごはん	5/20(木) 冬瓜入り味噌けんちん	5/31(月) 鮭とグリーンピースの胡麻味噌 焼き
5月1日の八十八夜にちなんで抹茶を使った蒸しパンです。苦味を抑えた甘納豆の甘さがアクセントになった蒸しパンです。	そら豆の緑と鮭のピンク、胡麻の黒、きびの黄色が色とりどりで食欲をそそるご飯です。	鶏肉、ごぼう、豆腐、大根、人参、冬瓜、板こんにやく、油揚げ、大豆、長ネギが入った具沢山の味噌けんちんです。	鮭のピンク色とグリーンピースの緑が映えるお料理です。また、胡麻の風味を使って魚臭さを感じない仕上がりになっています。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 水	ジャージャー麺	○	青のりポテト チップス キャベツの中華漬	★牛乳,豚もも挽き肉,赤み そ,あおのり粉	ラーメン,ごま油,サラダ 油,上白糖,でん粉,じゃが 芋,菜種油,★白すりごま	きゅうり,にんにく,生姜,玉 葱,長葱,たけのこ水煮,スラ イス干し椎茸,にんじん キャベツ	629 kcal 26.4 g 23.4 g 3.2 g
20 木	高野豆腐ごはん	○	冬瓜入りみそけんちん汁 水菜のアーモンド じゃこ和え 果物(甘夏柑)	★牛乳,豚もも千切り,凍り 豆腐細切り,鶏むね肉,豆腐, 油揚げ,大豆,白みそ,赤み そ,★ちりめんじゃこ	米,押麦,サラダ油,上白糖 ごま油,板こんにゃく,三 温糖,★アーモンド	干し椎茸,にんじん,ごぼう だいこん,とうがん,長葱,水 菜,甘夏みかん	576 kcal 25.3 g 19.1 g 1.4 g
21 金	カレーピラフ	○	魚のバーベキューソース 豆と麦のクリームスープ レモンドレッシングサラダ	★牛乳,鶏むね肉,★さめ ベーコン,ひよこまめ,★調 理用牛乳,★生クリーム	米,押麦,★バター,オリ ーブ油,薄力粉,菜種油,上白 糖,サラダ油,米粒麦	玉葱,パセリ,生姜,にんにく ホールコーン,クリーム コーン(缶),キャベツ, きゅうり,にんじん,だいこ ん,レモン	696 kcal 27.0 g 24.1 g 1.9 g
24 月	春キャベツ丼		はっ酵乳 サモサ カチュンバル	★ジョア,豚肩肉,鶏ひき肉 ひよこまめ	米,サラダ油,春雨,でん粉 ★白いりごま,ぎょうざの 皮,じゃが芋,マッシュポ テト,薄力粉,菜種油,三温 糖,ごま油	生姜,にんにく,たけのこ水 煮,キャベツ,長葱,干し椎茸 にんじん,にら,玉葱,グリー ンピース,きゅうり,トマト	684 kcal 20.0 g 13.6 g 1.7 g
25 火	豆入りひじきご飯	○	鯉の葱ソースかけ 野菜のゆかり和え かきたまみそ汁	★牛乳,干ひじき,油揚げ,大 豆,★かつお,だし昆布,豆 腐,★たまご,赤みそ,白みそ	米,押麦,サラダ油,系こん にゃく,上白糖,でん粉,菜 種油,三温糖,★白すりご ま	ごぼう,にんじん,干し椎茸 生姜,長葱,万能ねぎ,にんに く,キャベツ,だいこん,きゅ うり,たけのこ水煮	588 kcal 28.7 g 17.5 g 2.2 g
26 水	ガーリックトースト	○	チリコンカン フレンチサラダ 果物(美生柑)	★牛乳,金時豆,豚挽き肉	★食パン,★バター,オリ ーブ油,サラダ油,じゃ が芋,薄力粉,三温糖,コー ンスターチ	にんにく,パセリ,生姜,セロ リー,玉葱,にんじん,マッ シュルーム,ホールトマト キャベツ,きゅうり,みかん (缶),★美生柑	604 kcal 18.4 g 30.9 g 2.0 g
27 木	チキンライス	○	豚レバーの アーモンド絡め バイザンヌスープ 果物(メロン)	★牛乳,鶏むね肉,豚レバー ベーコン,豆腐,レンズまめ	米,★バター,オリーブ油 でん粉,菜種油,★アーモ ンド,上白糖	トマトジュース,玉葱,にん じん,グリーンピース,生姜 かぶ,マッシュルーム,★ア ンデスメロン	612 kcal 24.9 g 20.3 g 2.6 g
28 金	麦ごはん のりの佃煮	○	高野豆腐の卵とじ 小松菜の辛子醤油かけ 石狩汁	★牛乳,のり,鶏もも肉,凍り 豆腐,★液卵,★さけ,赤み そ,白みそ	米,押麦,上白糖,三温糖 じゃが芋	グリーンピース,玉葱,こま つな,もやし,にんじん,はく さい,えのきたけ,長葱	651 kcal 31.4 g 18.2 g 3.0 g
31 月	深川めし	○	鮭とグリーンピースの ごま味噌焼き アスパラガス おおか風味 じゃが芋の味噌汁 果物(河内晩柑)	★牛乳,★あさり,白みそ ★鮭,グリーンピース,★おか か削り節,生わかめ,赤みそ	米,押麦,サラダ油,上白糖 ★白すりごま,じゃが芋	ごぼう,にんじん,長葱,グ リーンアスパラ,もやし ★河内晩柑	595 kcal 28.6 g 13.3 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

*材料の都合によりメニューが変更する場合があります。

