

令和6年5月
(2024年5月)

献立表

(幸・多摩・麻生区)
給食回数 21回

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもので).

【給食目標】
食事のマナーを身につけよう
【今月のねらい】
食事のマナーの大切さを知り、身に付ける

※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について		1	2	令和6年5月 (2024年5月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 21回
献立名	加工食品名	(水)	(木)	
アレルギーの原因物質		【献立のねらい】季節の食品のキャベツについて知る		◎子どもの日の行事食について知る
卵 乳 小麦		◎子どもの日の行事食について知る		
ハヤシライス	デミグラスソース	●黒食パン 40 ●ポテトグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 塩 0.1 じゃが芋 70 ゆで塩 4 パセリ 0.3 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7	●キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 3 キャベツ 50 塩 0.3 こしょう 0.01	●ごはん 精白米 65 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 キャベツ 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 4
ポテトグラタン	パン粉	●ごはん 精白米 65	●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 キャベツ 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 4	●かしわもち 30
ラザニア	リボンマカロニ	●かつおのたつた揚げ 揚げ油 適量 (かつお角) 50 しょうが 0.7 しょうゆ 3.8 片栗粉 9	行事食 「こどもの日」	
ハンバーグ和風ソース	ハンバーグ	エネルギー 594kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 665kcal たんぱく質 31.7g	
ワンタンスープ	ワンタンの皮			
各種パン				
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。				
5月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○キャベツ ○小松菜 ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー きりぼしだいこんのさっぱりあえ	ごはん ぎゅうにゅう あじのこみソース もやしのうまにはるさめのちゅうかスープ	ぶどうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ* ボイルやさいごまドレッシング	ごはん ごましお ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる
学校給食費の口座振替日(納期限)	切り干し大根について知り、味わう	季節の食品のあじについて知る	◎姿勢よく食べると体によいことを知る	季節の食品のわかめについて知る
●第1期 令和6年7月1日(月) (4・5月分) ●第2期 令和6年7月31日(水) (6月分) ※前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●切干し大根のさっぱりあえ 水 5 しょうゆ 3 砂糖 1.8 塩 0.1 酢 0.2 きざみこんぶ(乾) 0.3 切り干し大根 6 きゅうり 10	●ごはん 精白米 80 もやし 45 砂糖 0.7 しょうゆ 2.6 にら 3 片栗粉 0.3 水 1 白いりごま 1 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5	●ぶどうパン 40 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 こしょう 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 小麦粉 1	●ごはん 精白米 80 しょうゆ 4.5 みりん 1.3 片栗粉 0.8 水 10 ●ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 ゆで塩 適量 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 しょうが 2 しょうゆ 30 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 40 にんじん 10 ゆで塩 3 キャベツ 38 ゆで塩 1.3 塩 0.1
	エネルギー 685kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 646kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 632kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 612kcal たんぱく質 24.4g
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
ミートサンド(サンドパン・ミート) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ スコッチブロス	ブルコギどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ	はいがロールパン ぎゅうにゅう とりにくとだいたいのピリからあげ ワンタンスープ	チキンクリームライス(ターメリックライス) ぎゅうにゅう キャベツのスープに	ごはん ぎゅうにゅう さばのおしおやき きりぼしだいこんのいために みそしる
スコッチブロスについて知る	韓国料理について知る	ワンタンについて知る	ターメリックについて知る	◎はしの持ち方について知る
●サンドパン(減塩) 50 ●ミートサンド 油 0.6 にんにく 0.15 豚ひき肉(もも) 36 たまねぎ 30 にんじん 6 砂糖 0.3 塩 0.3 ウスターソース 3.6 トマトケチャップ 6 油 1.2 小麦粉 1.2 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2	●スコッチブロス 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 セロリ 3 にんじん 10 たまねぎ 15 水 150 塩 0.7 キャベツ 25 塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 パセリ 0.5 ●ブルコギ丼 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうゆ 0.5 酒 0.5 しょうゆ 0.7 ごま油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 5 ゆで塩 0.5 酒 2 砂糖 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1	●胚芽ロールパン 40 ●とり肉と大豆のピリ辛あえ 揚げ油 適量 ゆで大豆 25 片栗粉 3.8 塩 適量 とり肉(皮つき) 20 とり肉(皮なし) 20 酒 1 塩 0.3 片栗粉 6 油 0.3 にんにく 0.3 長ねぎ 10 水 適量 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 3 豆板醤 0.2	●ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05 ●チキンクリームライス 油 0.6 とり肉(皮つき) 36 たまねぎ 48 にんじん 12 塩 1 こしょう 0.05 水 22 マッシュルーム(冷) 6 しめじ 12 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7 パセリ 0.36	●ごはん 精白米 80 しょうゆ 4.5 みりん 1.3 片栗粉 0.8 水 10 ●ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 ゆで塩 適量 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 しょうゆ 2 しょうゆ 30 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 40 にんじん 10 ゆで塩 3 キャベツ 38 ゆで塩 1.3 塩 0.1
エネルギー 638kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 663kcal たんぱく質 32.2g	エネルギー 614kcal たんぱく質 30.1g	エネルギー 660kcal たんぱく質 23.2g	エネルギー 674kcal たんぱく質 25.5g
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかば焼き もやしいため ぶたじる	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース こぶきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのしせんに* やさいスープ	きなごパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう クリームシチュー* ボイルやさい わふうドレッシング	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう キャベツとじゃこのいために
◎食器の並べ方について知る	ハンバーグについて知る	季節の食品のにんにくについて知る	きな粉について知る	季節の食品のしらすについて知る
●ごはん 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 片栗粉 5 水 3 砂糖 1.6 しょうゆ 2.3 みりん 0.18 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 もやし 40 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5	●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 10 水 120 じゃが芋 30 豆腐 20 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 10 ●ロールパン 40 ●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 ごしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 砂糖 0.5 しょうゆ 2.7 みりん 1.8 片栗粉 0.3 水 10 ●粉ふき芋(水(ゆで用) 70 じゃが芋 0.7	●ごはん 精白米 80 ●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 豆板醤 0.1 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 3 ごま油 0.5 ●生揚げの四川煮 油 0.5 にんにく 0.2 しょうゆ 3 キャベツ 25 豆腐 0.1 塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 3 ごま油 0.5	●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03 ●クリームシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 チーズ 5 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2	●ポイル野菜(ホールコーン(冷) 9 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 16 ●和風ドレッシング(袋) 8.8 ●ごはん 精白米 70 米粒麦 15 生クリーム 3 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 塩 0.6 じゃが芋 30 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5
エネルギー 652kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー 634kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 650kcal たんぱく質 29.4g	エネルギー 687kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
はちみつロールパン ぎゅうにゅう ラザニア ビクルス	ごはん ぎゅうにゅう なんぼんに* たぬきじる	ツナカレーサンド(サンドパン・ツナカレー) ぎゅうにゅう パンプキンシチュー* フルーツしらたま	むぎごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー* たまごスープ	こうやどふのそぼろごはん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう しおだれキャベツ* けんちんじる*
給食のラザニアについて知り、味わう	たぬき汁について知る	季節の食品の新じゃが芋について知る	ホイコーローについて知る	高野豆腐について知る
●はちみつロールパン 40 ●ラザニア 油 0.5 ベーコン 2.4 にんにく 0.36 豚ひき肉(もも) 42 たまねぎ 48 にんじん 18 塩 0.6 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 18 トマトケチャップ 14 ウスターソース 2.4 リボンマカロニ 24 ゆで塩 1.8 小麦粉 1.8 パセリ 0.36 粉チーズ 3.5	●ごはん 精白米 80 ●たぬき汁 ごま油 0.5 ごぼう 10 こんにやく 30 にんじん 10 水 120 厚けずり節(かつお) 5 まぐろ(缶) 25 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 1.5 ウスターソース 1 油 0.5 小麦粉 0.5 ●パンプキンシチュー 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 塩 0.8 こしょう 0.03	●サンドパン(減塩) 40 ●ツナカレーサンド 油 0.5 たまねぎ 20 にんじん 10 小麦粉 3 生クリーム 6 パセリ 0.5 ●フルーツ白玉 りんご(缶) 45 みかん(缶) 45 白玉団子 20	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 片栗粉 2 水 10 ●卵スープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 15 水 120 酒 1 塩 0.7 こしょう 0.03 ホールコーン(冷) 15 片栗粉 1 水 4 卵 20 パセリ 0.5	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 20 水 120 しょうが 0.5 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 塩 0.5 豆腐 20 しょうゆ 3 長ねぎ 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 水 120 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ キャベツ 40 ごま油 0.3 塩 0.25 白いりごま 1
エネルギー 620kcal たんぱく質 27.2g	エネルギー 626kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 697kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 658kcal たんぱく質 28.4g	エネルギー 636kcal たんぱく質 29.8g

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。