



5月の給食予定献立表



令和6年度

東京都立府中けやきの森学園

日 曜	献立名	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ポークカレーライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	644 kcal	610 kcal	569 kcal
	ツナと野菜のサラダ		ツナ	米ぬか油,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	26.2 g	27.2 g	25.3 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン		玉ねぎ,にんじん,こまつな	19.2 g	17.3 g	15.9 g
	果物(清見オレンジ)[果物(みかん)]				清見オレンジ	3.0 g	3.3 g	2.6 g
2 木	たけのこご飯	○	油揚げ	精白米	たけのこ,さやえんどう	563 kcal	537 kcal	443 kcal
	さけの西京漬け焼き		銀鮭,西京みそ,鶏肉			27.7 g	25.8 g	21.0 g
	野菜のゆず和え			米ぬか油,三温糖	かぶ,きゅうり,にんじん,ゆず(果汁)	19.9 g	17.9 g	14.9 g
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐		大根,こまつな	2.3 g	2.3 g	1.9 g
7 火	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		622 kcal	498 kcal	430 kcal
	五目卵焼き		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,さやいんげん	25.8 g	24.8 g	18.2 g
	切り干し大根の煮物		油揚げ	三温糖,白いりごま	切干大根,にんじん	20.3 g	15.1 g	13.4 g
	じゃがいものみそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	2.9 g	2.7 g	2.3 g
8 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		557 kcal	488 kcal	406 kcal
	魚のチリソースがけ		ホキ	片栗粉,米油,米ぬか油,三温糖	にんにく,しょうが,トマト缶,パセリ	25.2 g	23.4 g	19.3 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり	17.2 g	14.6 g	12.9 g
	わかめの中華スープ		豚肉,生わかめ	ごま油	しょうが,大根,ねぎ	2.0 g	2.5 g	2.2 g
9 木	胚芽パン	○		胚芽パン		585 kcal	633 kcal	580 kcal
	チリコンカン		豚肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,グリーンピース	27.8 g	30.4 g	30.1 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖,米ぬか油,白いりごま	にんじん,大根,とうもろこし	22.2 g	24.3 g	19.7 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	2.2 g	2.4 g	2.1 g
10 金	グリーンピースご飯	○		精白米	グリーンピース	586 kcal	462 kcal	383 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	片栗粉,米油	にんにく,しょうが	29.8 g	24.2 g	19.8 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	切干大根,もやし,にんじん,こまつな	19.3 g	11.1 g	10.0 g
	わかめのみそ汁		油揚げ,生わかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,大根,ねぎ	2.5 g	2.8 g	2.4 g
13 月	肉うどん	○	豚肉	うどん	玉ねぎ,しいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな	623 kcal	615 kcal	509 kcal
	野菜としらすのゆかり和え		しらす		大根,にんじん,ほうれん草,ゆかり	26.2 g	24.4 g	23.7 g
	キャラメルポテト			さつまいも,米油,上白糖,バター		14.2 g	18.8 g	13.5 g
						3.4 g	5.8 g	4.5 g
14 火	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		596 kcal	518 kcal	449 kcal
	四川豆腐		豚肉,木綿豆腐	ごま油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	27.9 g	24.5 g	23.7 g
	野菜の中華和え			ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	21.2 g	17.4 g	13.5 g
	大根の中華スープ		鶏肉	ごま油	しょうが,大根,チンゲン菜	2.8 g	2.9 g	2.6 g
15 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		642 kcal	514 kcal	440 kcal
	あじフライ キャベツ添え		あじ	薄力粉,パン粉,米油	キャベツ	31.4 g	27.9 g	23.5 g
	にんじんしりしり		ツナ,かつお節,鶏卵	米ぬか油,白いりごま	にんじん,もやし	19.2 g	13.1 g	11.9 g
	アーサのみそ汁		白みそ,赤みそ,あおさ(素干し)	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ	3.0 g	2.9 g	2.8 g
16 木	ぶどうパン	○		ぶどうパン		593 kcal	581 kcal	568 kcal
	洋風卵焼き		ベーコン,鶏卵,生クリーム,チーズ,鶏肉	オリーブ油,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,こまつな	24.2 g	26.0 g	25.0 g
	大根とコーンのサラダ		生わかめ	米ぬか油,三温糖,白いりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	26.0 g	25.6 g	24.9 g
	ミネストローネ		ベーコン	米ぬか油,じゃがいも,三温糖	にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ,トマト缶,パセリ	3.2 g	3.4 g	3.0 g
17 金	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		588 kcal	523 kcal	451 kcal
	豆腐とえびの中華煮		豚肉,えび,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,エリンギ,えだまめ	30.8 g	29.0 g	24.1 g
	わかめのごま酢和え		生わかめ	ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,きゅうり	18.1 g	14.5 g	13.1 g
	中華風みそ汁		豚肉,赤みそ	米ぬか油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	2.6 g	3.1 g	2.3 g

日 曜	献立名	牛乳	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 月	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		589 kcal	548 kcal	459 kcal
	さわらの香味焼き		さわら	ごま油,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ	31.2 g	29.0 g	24.4 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	18.8 g	16.3 g	14.5 g
	豆乳入りみそ汁		豆乳,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	2.4 g	2.6 g	2.2 g
21 火	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		648 kcal	562 kcal	497 kcal
	生揚げのみそ炒め[豆腐のみそ炒め]		豚肉,八丁みそ,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ,ねぎ,しいたけ,もやし,赤パプリカ	29.2 g	25.4 g	23.7 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし,こまつな	21.0 g	17.6 g	13.9 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.0 g	2.2 g	1.9 g
22 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		603 kcal	510 kcal	429 kcal
	お好み焼き風卵焼き		豚肉,鶏卵,かつお節,あおのり	米ぬか油	キャベツ,紅しょうが	26.9 g	24.7 g	19.2 g
	野菜の甘酢和え			三温糖	大根,にんじん,きゅうり	21.9 g	17.2 g	13.8 g
	豆腐のみそ汁		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉ねぎ,ごぼう,こまつな	3.0 g	3.2 g	2.8 g
23 木	クリームソーススパゲティ	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	681 kcal	665 kcal	544 kcal
	ひじきとチーズのサラダ		ひじき,チーズ	米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな	29.6 g	29.9 g	26.3 g
	ウインナーと野菜のスープ		ウインナー		玉ねぎ,にんじん,パセリ	29.1 g	28.4 g	23.8 g
						3.0 g	3.3 g	4.0 g
24 金	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		576 kcal	518 kcal	436 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば,赤みそ	三温糖,白いりごま,片栗粉	しょうが	29.7 g	26.1 g	21.7 g
	野菜ののり和え		きざみのり,かつお節		にんじん,キャベツ,こまつな	18.0 g	15.8 g	13.9 g
	むらくも汁		鶏肉,鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,こねぎ	2.3 g	2.5 g	2.2 g
27 月	きな粉揚げパン	○	きな粉	コッペパン,米油,三温糖		601 kcal	696 kcal	626 kcal
	ポトフ		豚肉,ウインナー	米ぬか油,じゃがいも	セロリー,玉ねぎ,にんじん,大根,ブロッコリー	26.2 g	29.5 g	29.5 g
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	23.8 g	28.3 g	22.5 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.5 g	2.6 g	2.2 g
28 火	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		614 kcal	469 kcal	431 kcal
	揚げ豆腐の肉みそがけ		押し豆腐,豚肉,赤みそ	片栗粉,米油,ごま油,三温糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ	25.7 g	21.5 g	19.8 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	21.1 g	13.9 g	13.0 g
	沢煮椀		豚肉		大根,にんじん,えのきたけ,さやいんげん	2.0 g	2.2 g	2.0 g
29 水	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		573 kcal	542 kcal	442 kcal
	あじのおろしソースがけ		あじ	三温糖,片栗粉	大根	31.6 g	28.4 g	24.1 g
	野菜の梅おなか和え		かつお節	米ぬか油,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,梅肉	16.4 g	15.5 g	12.1 g
	豚汁		豚肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,じゃがいも	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.5 g	2.4 g	2.1 g
30 木	あんかけ中華麺	○	豚肉	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,片栗粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ,にら	591 kcal	552 kcal	443 kcal
	野菜としらすの中華和え		しらす	ごま油,三温糖,白いりごま	もやし,にんじん,こまつな,にんにく	25.0 g	27.7 g	26.3 g
	豆腐の中華スープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油	しょうが,玉ねぎ,チンゲン菜	17.5 g	20.1 g	13.7 g
						3.2 g	3.4 g	3.9 g
31 金	チキンライス	○	鶏肉	精白米,米ぬか油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	634 kcal	620 kcal	562 kcal
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	24.3 g	24.1 g	22.4 g
	かぼちゃのクリームスープ		ベーコン,牛乳,生クリーム	米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃ,パセリ	20.3 g	19.9 g	19.0 g
	果物(メロン)				メロン	2.6 g	2.7 g	2.1 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、

A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。

※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

<形態食について>

- ・ご飯 ⇒ 後期食：軟飯、 初期食・中期食：お粥
- ・麺類 ⇒ 後期食：軟麺、 初期食・中期食：麺粥（冷麦等を使用）
- ・パン ⇒ 後期食：軟パン、 初期食・中期食：パン粥
- ・調理方法 ⇒ それぞれの形態に合った調理方法を選択し、調理します。（例）焼く→蒸す 等
- ・上記以外に、普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[]内に形態食の料理名を記載しています。
- ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。（例）もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等
- ・普通食で使わない食材を形態食で使用することがあります。（例）くず粉、介護食用寒天 等

