

5月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和8年4月30日(木)
校長 榎並 みな子
栄養教諭 町田 歩乃香

| 日 | 献立名 | 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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | |
|---------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 金 | ☆八十八夜メニュー☆ 牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 むらくも汁 抹茶ゼリー黒蜜かけ | 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏もも肉 たまご | 牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム | 精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 黒砂糖 | サラダ油 白すりごま ごま油 | にんじん ★小松菜 干椎茸 ねぎ えのきたけ | 652 kcal 28.6 g 22.2 g 1.9 g | |
| 7 木 | ☆端午の節句・ 開校記念日お祝いメニュー☆ 牛乳 中華おこわ ワンタンスープ オレンジチーズケーキ | 冷凍むぎえび 焼き豚 豚肩肉 たまご | 牛乳(飲用) プレーンヨーグルト クリームチーズ 生クリーム | 精白米 もち米 ワンタン グラニュー糖 マーマレード 薄力粉 | ごま油 サラダ油 白いりごま | にんじん ★小松菜 干椎茸 たけのこ水煮 ねぎ もやし えのきたけ | 659 kcal 22.8 g 25.5 g 1.8 g | |
| 8 金 | 牛乳 コーンピラフ ミネストローネ さわらのパン粉焼き 海藻サラダ | ベーコン さわら | 牛乳(飲用) 粉チーズ 海藻ミックス | 精白米 発芽玄米 じゃがいも パン粉 | 有塩バター オリーブ油 ごま油 サラダ油 | パセリ にんじん ホールトマト パセリ粉 | 冷凍ホルーツ 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり | 597 kcal 25.9 g 22.3 g 2.2 g |
| 11 月 | 牛乳 ピザトースト アスパラシチュー パイナップル | ボンレスハム 鶏もも肉 | 牛乳(飲用) ピザチーズ 牛乳(調理用) 生クリーム | 胚芽食パン じゃがいも 薄力粉 | サラダ油 有塩バター | ピーマン トマトピューレ アスパラガス にんじん パセリ | 玉ねぎ マヨネーズ水煮 パイナップル | 638 kcal 27.0 g 27.2 g 2.5 g |
| 12 火 | 牛乳 わかめご飯 けんちん汁 いかのねぎ味噌焼き ごまじゃこあえ | 木綿豆腐 いか 白みそ | 牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ちりめんじゃこ | 精白米 発芽玄米 こんにゃく じゃがいも | ごま油 練りごま 白いりごま サラダ油 | にんじん 大根 ごぼう ねぎ 生姜 にんにく ★キャベツ きゅうり もやし | 571 kcal 29.8 g 15.9 g 2.4 g | |
| 13 水 | 牛乳 四川豆腐丼 わかめスープ メロン | 木綿豆腐 豚肩肉 鶏もも肉 | 牛乳(飲用) 生わかめ | 精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん | サラダ油 ごま油 白いりごま | にんじん ★チンゲン菜 玉ねぎ 干椎茸 生姜 にんにく たけのこ水煮 えのきたけ ねぎ メロン | 572 kcal 22.9 g 17.9 g 1.9 g | |
| 14 木 | 牛乳 ジャージャー麺 新じゃがのまるごと揚げ 華風漬け | 豚ひき肉 大豆 赤みそ | 牛乳(飲用) | 蒸し中華めん 上白糖 でんぷん 新じゃがいも 三温糖 | サラダ油 ごま油 揚げ油 白いりごま | にんじん にんにく 生姜 ねぎ たけのこ水煮 干椎茸 きゅうり 大根 | 569 kcal 23.0 g 21.8 g 2.2 g | |
| 15 金 | 牛乳 ご飯 呉汁 さばの文化干し 磯あえ | 大豆 油揚げ 赤みそ さば文化干し | 牛乳(飲用) きざみのり | 精白米 発芽玄米 じゃがいも | サラダ油 | にんじん ★小松菜 ごぼう 大根 ねぎ ★キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホルーツ | 653 kcal 33.4 g 22.7 g 2.2 g | |
| 19 火 | ☆地産産メニュー☆ 牛乳 山菜うどん 茹野菜のごまだれかけ 明日葉だんご | 鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 きな粉 | 牛乳(飲用) | 冷凍うどん 上白糖 上新粉 白玉粉 | 白いりごま 練りごま | にんじん ★小松菜 ★小松菜 明日葉粉末 | 山菜ミックス水煮 ねぎ ★キャベツ もやし | 578 kcal 24.8 g 17.9 g 1.8 g |
| 20 水 | 牛乳 新ごぼうご飯 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 きびなごの唐揚げ 和風あえ | 豚ひき肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ | 牛乳(飲用) きびなご 生わかめ | 精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも でんぷん 米粉 | サラダ油 白いりごま 揚げ油 | にんじん ごぼう 玉ねぎ ★キャベツ きゅうり もやし | 562 kcal 26.9 g 16.0 g 2.2 g | |
| 21 木 | 牛乳 ツナカレーピラフ 野菜スープ じゃがいものチーズ焼き | ツナ水煮 豚肩肉 | 牛乳(飲用) ピザチーズ | 精白米 じゃがいも | サラダ油 有塩バター | にんじん ピーマン ★かぶ(葉) パセリ粉 | 玉ねぎ 冷凍ホルーツ ★かぶ ★キャベツ | 591 kcal 21.7 g 19.8 g 2.0 g |

| 日 | 献立名 | 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 | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | |
|---------|--------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 22 金 | 牛乳 豚キムチ丼 チンゲン菜のスープ 茹空豆 | 豚肩肉 木綿豆腐 | 牛乳(飲用) | 精白米 発芽玄米 上白糖 | サラダ油 白いりごま ごま油 | にんじん にんにく 生姜 ねぎ キムチ漬け 玉ねぎ ★キャベツ しめじ 空豆 | 570 kcal 25.2 g 18.1 g 2.0 g |
| 25 月 | 牛乳 スパゲティペスカトーレ ビーンズサラダ 白玉フルーツポンチ | 冷凍むぎえび いか 大豆 青大豆 | 牛乳(飲用) | スパゲティ 上白糖 冷凍白玉もち | オリーブ油 サラダ油 | ホールトマト トマトピューレ トマトペースト にんじん にんにく 玉ねぎ きゅうり ★キャベツ みかん缶 パイナップル 黄桃缶 | 569 kcal 26.0 g 14.0 g 1.9 g |
| 26 火 | 牛乳 ご飯 豆腐と小松菜の味噌汁 かつおの甘辛揚げ かぶのレモン風味 | 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつお | 牛乳(飲用) 生わかめ | 精白米 発芽玄米 じゃがいも でんぷん 上白糖 | 揚げ油 白いりごま | ★小松菜 にんじん ★かぶ(葉) 生姜 ★かぶ ★キャベツ レモン果汁 | 599 kcal 27.2 g 16.7 g 1.8 g |
| 27 水 | ☆小松菜の日メニュー☆ 牛乳 小松菜ビスキュイパン ポトフ じゃこサラダ | たまご 豚肩肉 フランクフルト | 牛乳(飲用) 牛乳(調理用) ちりめんじゃこ | 丸パン 上白糖 薄力粉 じゃがいも | 有塩バター サラダ油 ごま油 | ★小松菜 にんじん 玉ねぎ ★キャベツ セロリ 大根 きゅうり | 627 kcal 24.3 g 26.9 g 2.2 g |
| 28 木 | 牛乳 ご飯 のりの佃煮 かきたま汁 じゃがいものそぼろ煮 | 絹ごし豆腐 たまご 豚ひき肉 | 牛乳(飲用) きりこり | 精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 | サラダ油 | ほうれん草 にんじん ねぎ 玉ねぎ 生姜 | 590 kcal 24.6 g 15.6 g 2.0 g |
| 29 金 | 牛乳 親子丼 田舎汁 美生柑 | 鶏もも肉 たまご 油揚げ | 牛乳(飲用) | 精白米 発芽玄米 上白糖 じゃがいも | サラダ油 | にんじん さやいんげん ★小松菜 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 美生柑 | 607 kcal 26.1 g 19.0 g 1.8 g |

<オレンジチーズケーキのレシピ> 5月7日の献立より

ご家庭でも簡単にできますので、ぜひお試しください♪



材料 (カップ10個分)

作り方

- プレーンヨーグルト 50g
- クリームチーズ 200g
- グラニュー糖 70g
- マーマレード 100g
- たまご 100g
- 生クリーム 80g
- 薄力粉 24g
- ベーキングパウダー 2.5g
- カップケーキ用カップ 10個

- 1 クリームチーズとグラニュー糖、たまご、マーマレードをよく混ぜ合わせる。
- 2 1に生クリームを加えて混ぜる。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、2に加えて混ぜ合わせる。
- 4 生地をカップに流し入れ、180℃に予熱したオーブンで約20分加熱する。

※竹串をさしてみても中が焼けていないようなら、様子を見ながらさらに加熱をしてください。