

# 5月学校給食予定こんだて表

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品			エネルギーたんぱく質			
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる			脂質			
											行事食等			
											714 Kcal			
											27 g			
											17 g			
											こどもの日献立			
6	木	すし飯(増)	にんじんそぼろずし 沢煮わん かしわもち	牛乳 とり肉 ぶた肉	すし飯 さとう 油 かしわもち	かんぴょう しょうが たけのこ水に 枝豆 玉ねぎ 大根 えのき	つきこんにやく ごぼう みつば			714 Kcal				
7	金	 おべんとう 												
10	月	白飯	照り焼きチキン ジャーマンポテト 厚揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	あつあげ みそ	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	バター	しょうが えのき 玉ねぎ こまつな パセリ にんじん			623 Kcal			
											29 g			
											18 g			
11	火	 遠足の予備日  おべんとう												
12	水	麦ご飯(減)	中華丼 シュウマイ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか うずらたまご	シュウマイ	麦ごはん かたくり粉 さとう ごま油		しょうが たけのこ水に にんじん 玉ねぎ	もやし ねぎ 干しいたけ オレンジ			623 Kcal		
											23 g			
											21 g			
13	木	白飯	いわしのアングレーズ 春ごぼうのマヨネーズサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 いわし ハム わかめ	うすあげ とうふ みそ	ごはん かたくり粉 油 さとう	パン粉 ごま マヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう きゅうり	ホールコーン 玉ねぎ えのき			640 Kcal		
											25 g			
											22 g			
14	金	麦ご飯(増)	チキンカレー フルーツミルクゼリー	牛乳 とり肉 チーズ		麦ごはん じゃがいも カレールー 小麦粉	バター ゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	パイン缶 もも缶 みかん缶			803 Kcal		
											23 g			
											20 g			
17	月	白飯	鯖の味噌煮 おひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば みそ ぶた肉		ごはん さとう じゃがいも 油	かたくり粉	しょうが ねぎ キャベツ こまつな	玉ねぎ にんじん こんにやく いんげん			673 Kcal		
											25 g			
											23 g			
18	火	白飯	ミートボールのケチャップがらめ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンクリームシチュー	牛乳 肉団子 とり肉 白いんげん豆		ごはん さとう かたくり粉 油	じゃがいも バター 生クリーム	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ	クリームコーン ホールコーン			657 Kcal		
											24 g			
											19 g			
19	水	白飯	 竹輪のお好みあげ 江戸っ子煮 木滑なめこの味噌汁	牛乳 ちくわ 青のり 牛肉	大豆 こうやどうふ こんぶ みそ	ごはん たごら粉 ごま 油	さとう	しょうが たけのこ水に にんじん こんにやく	きなめりなめこ 大根 こまつな			624 Kcal		
											27 g			
											19 g			
											めぐみん給食			
20	木	ごまパンズ セルフ バーガー	 ハンバーグ スライスチーズ フライドポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ とり肉	チーズ	ごまパンズ さとう フライドポテト 油	マカロニ	パセリ セロリ 玉ねぎ にんじん	えのき キャベツ			617 Kcal		
											25 g			
											28 g			
											オリンピック給食			
21	金	白飯	かぼちゃチーズフライ スナックエンドウの Pasta かきたまスープ	牛乳 チーズフライ ベーコン とり肉	たまご	ごはん 油 オリーブ油 ペンネ	かたくり粉	にんにく 玉ねぎ スナックエンドウ にんじん	ホールコーン こまつな			657 Kcal		
											23 g			
											20 g			
24	月	麦ご飯(減)	 タコライス イナムドゥチ	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	チーズ あつあげ かまぼこ みそ	麦ごはん 油		にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	トマト缶 キャベツ 赤ピーマン 大根	干しいたけ こんにやく ねぎ			681 Kcal	
											30 g			
											24 g			
											おまつり給食			
25	火	白飯	いわしのうめ煮 いんげんのごま和え 豚汁	牛乳 いわし チキン水に ぶた肉	みそ	ごはん さとう ごま じゃがいも		しょうが ねぎ うめぼし いんげん	にんじん 大根 玉ねぎ			611 Kcal		
											29 g			
											16 g			
26	水	白飯	菜の花のキッシュ ミニトマト ミネストローネ	牛乳 ベーコン チーズ たまご	とり肉	ごはん 油 生クリーム さとう	じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 菜の花 ミニトマト にんじん	しめじ トマト缶			628 Kcal		
											23 g			
											18 g			
27	木	白飯(減)	揚げ出し豆腐 切干大根の炒り煮 かやくうどん	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉	かまぼこ	ごはん 米粉 油 さとう	かたくり粉 ごま うどん	きりぼし大根 にんじん いんげん 玉ねぎ	干しいたけ ねぎ			682 Kcal		
											27 g			
											21 g			
28	金	麦ご飯(減)	鉄骨ライス とり肉とアスパラの塩炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 あさり わかめ とり肉	あつあげ みそ	麦ごはん ごま かたくり粉 油	じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん アスパラガス	にんにく ねぎ			633 Kcal		
											27 g			
											20 g			
31	月	ターメリック ライス	トマトチキンライス 豚肉とレタスのスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト		ターメリックライス オリーブ油 米粉 かたくり粉	マロニー	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ	ピーマン 黄ピーマン トマト缶 レタス			625 Kcal		
											25 g			
											15 g			

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



平均 食塩量  
2.3 g