2019年度

5月　学校給食献立表

白山市立蝶屋小学校

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜　副菜　汁物　その他	赤のなかまの食品 体をつくる	黄のなかまの食品 熱や力になる	みどりのなかまの食品 体の調子をととのえる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 行事食等
1	水			即位の礼				Kcal / g / g
2	木			国民の休日				Kcal / g / g
3	金			憲法記念日				Kcal / g / g
6	月			こどもの日振替休日				Kcal / g / g
7	火	赤飯	牛乳	ヒレカツ タルタルサラダ 紅白みそ汁 祝だんご	ぶた肉　ぎゅうにゅう たまご とうふ ふかし・みそ	米・もち米・あずき　あぶら マカロニ　黒ごま だんご・さとう　たまごなしマヨネーズ 天ぷらこ・パンこ	にんじん　きゃべつ こまつな　きゅうり なめこ	784 Kcal 32 g 21 g お祝い給食
8	水	麦ごはん	牛乳	しゅうまい 割り干し大根の中華漬け 塩ラーメン	肉シュウマイ　ぎゅうにゅう ツナ　くきわかめ ぶた肉 あさり	米・むぎ　あぶら さとう　ごま ラーメン　ごまあぶら	にんじん　きゃべつ　にんにく わりぼしだいこん　コーン きゅうり　ねぎ	682 Kcal 27 g 20 g
9	木	麦ごはん	牛乳	ドライカレー カリカリベーコンサラダ	ぎゅう肉　ぎゅうにゅう ぶた肉 ベーコン 大豆ミート・みそ	米・むぎ　あぶら こむぎこ　カレールー はちみつ・レンズ豆　オリーブあぶら じゃがいも	にんじん　たまねぎ　レモンじる ブロッコリー　にんにく しょうが きゃべつ	717 Kcal 25 g 23 g
10	金			遠足予備日			お弁当忘れずに！！	Kcal / g / g 遠足予備日
13	月	麦ごはん	牛乳	油淋鶏 中華あえ コーンかきたま汁	とり肉　ぎゅうにゅう たまご ベーコン	米・むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　ごま	にんじん　たまねぎ　きゅうり こまつな　にんにく　もやし しょうが　コーン ねぎ	694 Kcal 26 g 25 g
14	火	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ ハニーマスタードサラダ クラムチャウダー	かたどうふ　ぎゅうにゅう ハム　チーズ ベーコン あさり	米　あぶら さとう・こめこ　オリーブあぶら はちみつ　バター じゃがいも	にんじん　たまねぎ　レモンじる トマト　にんにく パセリ　きゅうり 黄ピーマン　きゃべつ	687 Kcal 24 g 21 g
15	水	大豆わかめごはん	牛乳	さばの竜田揚げみそだれ はりはりづけ 沢煮わん	だいず　ぎゅうにゅう さば ぶた肉 みそ	米・むぎ　あぶら さとう　ごま かたくりこ	にんじん　たけのこ こまつな　しょうが みつば　ごぼう きりぼしだいこん	674 Kcal 25 g 25 g
16	木	麦ごはん	牛乳	メンチカツ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	メンチカツ　ぎゅうにゅう ハム あつあげ みそ	米・むぎ　あぶら さとう たまごなしマヨネーズ じゃがいも	にんじん　たまねぎ　きゃべつ こまつな　きゅうり コーン	770 Kcal 27 g 29 g
17	金	かんぴょうのちらし寿司	牛乳	丸こんの炒り煮 ゆばのすまし汁 とちおとめアイス	たまご　ぎゅうにゅう とり肉 ゆば ふかし	米　あぶら さとう　ごまあぶら こんにゃく　アイスクリーム	にんじん　たまねぎ　ごぼう・まいたけ ほうれんそう　かんぴょう　れんこん きゅうり　たけのこ ほししいたけ	686 Kcal 26 g 17 g 世界遺産給食（日光）
20	月	麦ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ きゃべつのピリ辛 新じゃがのそぼろ煮	ちくわ　ぎゅうにゅう ぎゅう肉　あおのり ぶた肉	米・むぎ　あぶら さとう・かたくりこ　くろごま てんぷらこ　ごまあぶら じゃがいも・こんにゃく	にんじん　たまねぎ　しょうが さやいんげん　にんにく きゅうり きゃべつ	688 Kcal 24 g 19 g
21	火	ゆかりごはん	牛乳	アジの香草パン粉焼き 野菜ソテー ミネストローネ ヨーグルト	あじ　ぎゅうにゅう ベーコン　ヨーグルト ぶた肉	米・むぎ　あぶら じゃがいも　オリーブあぶら パンこ ひよこ豆	にんじん　たまねぎ　セロリ パセリ　にんにく バジル　きゃべつ トマト・ゆかりこ　コーン	702 Kcal 29 g 18 g
22	水	麦ごはん	牛乳	アスパラの千草焼き 江戸っ子煮 さつまあげのみそ汁	とり肉　ぎゅうにゅう ぎゅう肉・さつまあげ　こんぶ こうやどうふ・みそ たまご・だいず	米・むぎ　あぶら さとう　ごまあぶら こんにゃく	にんじん　たまねぎ　きりぼしだいこん アスパラガス　ほししいたけ　しめじ さやいんげん　たけのこ　ねぎ	657 Kcal 30 g 19 g
23	木	白ごはん	牛乳	たまさぶろうさんのハンバーグ にんじんグラッセ たまこさんのオニオンスープ	ぎゅう肉　ぎゅうにゅう ぶた肉　こなチーズ だいずミート ベーコン	米　あぶら パンこ　オリーブあぶら クルトン　バター	にんじん　たまねぎ トマト　にんにく パセリ　コーン えのきだけ	692 Kcal 24 g 23 g おはなしからとびだした！りょうり
24	金	麦ごはん	牛乳	エッグビーフカレー フルーツミルクゼリー	ぎゅう肉　ぎゅうにゅう うずらたまご　チーズ	米・むぎ　あぶら じゃがいも　バター ゼリーのもと　カレールー こむぎこ	にんじん　たまねぎ　みかん缶 トマト　にんにく　パイン缶 しょうが　もも缶	822 Kcal 22 g 25 g
27	月	麦ごはん	牛乳	酢豚 みそワンタンスープ オレンジ	ぶた肉　ぎゅうにゅう とり肉 みそ	米　あぶら さとう・ワンタン　ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん　たまねぎ　もやし ピーマン　しょうが　ねぎ チンゲンサイ　たけのこ　オレンジ ほししいたけ	702 Kcal 26 g 19 g
28	火	麦ごはん	牛乳	ミートグラタン クリームドポテト かきたまみそ汁	ぎゅう肉　ぎゅうにゅう ぶた肉・ふかし　チーズ だいずミート・とうふ みそ・たまご	米・むぎ　あぶら マカロニ　バター パンこ じゃがいも	にんじん　たまねぎ トマト　にんにく パセリ　えのきだけ こまつな	773 Kcal 31 g 22 g
29	水	麦ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ ブロッコリーのおかか和え いなりうどん	かつおぶし　ぎゅうにゅう あぶらあげ　あおのり ししゃも	米　あぶら うどん・さとう てんぷらこ パンこ	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　ほししいたけ こまつな　ねぎ	661 Kcal 25 g 19 g
30	木	チキンライス	牛乳	オムライスのデミグラソースかけ フレンチサラダ フローズンヨーグルト	とり肉　ぎゅうにゅう たまご　デザート ベーコン	米・むぎ　あぶら さとう　オリーブあぶら バター	にんじん　たまねぎ　マシュルーム トマト　きゃべつ ピーマン　きゅうり コーン	672 Kcal 24 g 22 g
31	金	フレンチトースト	牛乳	きゃべつとしらすのペペロンチーノ 魚介のカレー煮込み キャンディーチーズ	しらす　ぎゅうにゅう えび・いか・ほたて　チーズ あさり たまご	しょくパン　あぶら さとう　オリーブあぶら スパゲッティ　バター じゃがいも　カレールー	にんじん　たまねぎ パセリ　きゃべつ トマト　にんにく	679 Kcal 29 g 21 g

※　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。