２０１９年度

５月　学校給食献立表

小学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱく質（ｇ） 脂質（ｇ） 行事食等
1	水							
2	木							
3	金							
6	月							
7	火	すしめし	ぎゅうにゅう	ツナとえんどうのたまごちらし こまつなサラダ さつきじる	ぎゅうにゅう、たまご、あつあげ、わかめ、	すしめし、あぶら、さとう、オリーブオイル、	たまねぎ、にんじん、しょうが、グリンピース、こまつな、もやし、コーン、たけのこ、えのき、	585 21.9 19.4
8	水	こめこパン	ぎゅうにゅう	さけのコーンチーズやき コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、ベーコン、レンズまめ、	こめこパン、ドレッシング、オリーブオイル、じゃがいも、デミグラスソース、さとう、	コーン、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト、	623 32.6 21.1
9	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのごまころもあげ だいずのいそに しんごぼうのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ひじき、さつまあげ、うすあげ、みそ、	ごはん、でんぷん、ごま、あぶら、あぶら、さとう、じゃがいも、	しょうが、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、	658 24.4 22.9
10	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ふくらぎのこうみあげ ちゅうかあえ はっぽうさい	ぎゅうにゅう、ふくらぎ、ぶたにく、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししたけ、たけのこ、はくさい、	668 26.2 24.4
13	月	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのねぎやき ふきとあつあげのにもの さつまじる	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、みそ、	ごはん、さとう、さつまいも、	ねぎ、しょうが、にんじん、ふき、ごぼう、だいこん、たまねぎ、ねぎ、	668 26.2 24.4
14	火	むぎめし	ぎゅうにゅう	たまごいりチャーハン いかフリッターのチリソース ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、いかフリッター、きぬどうふ、	むぎごはん、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぷん、	しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、えのき、コーン、チンゲンサイ、	645 24.1 21.4
15	水	ミルクながコッペ	ぎゅうにゅう	ウインナー キャベツのカレーソテー アスパラシチュー	ぎゅうにゅう、ウインナー、ぶたにく、しろいんげんまめ、なまクリーム、	ミルクコッペ パン、オリーブオイル、じゃがいも、こめこ、バター、	キャベツ、にんじん、たまねぎ、アスパラガス、	632 26.4 27.6
16	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのちゅうかいため たまごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、たまご、ヨーグルト、	ごはん、あぶら、さとう、ごま、でんぷん、	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ、あかピーマン、きピーマン、たまねぎ、えのき、こまつな、	693 26.3 24.6
17	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまみそやき いそかあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう、あじ、みそ、のり、ぶたにく、だいず、	ごはん、さとう、ごま、じゃがいも、さとう、でんぷん、	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、	615 26.5 14.4
20	月	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりふりかけ だいずのかきあげ やさいうどん	ぎゅうにゅう、ひじき、しらすぼし、かつおぶし、うすあげ、	ごはん、さとう、ごま、あぶら、こめこうどん、	かきあげ、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、	701 21.3 21.0
21	火	むぎめし	ぎゅうにゅう	カレーライス ふくしんづけ フルーツくずだま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズまめ、チーズ、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ミニすいしょう、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ふくしんづけ、バナナ、パイン、もも、	832 21.3 22.2
22	水	バターロール	ぎゅうにゅう	あさりのトマトスパゲッティ じゃがいものミルクスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、ベーコン、レンズまめ、あさり、とりにく、なまクリーム、	バターロール、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも、こめこ、	にんにく、たまねぎ、しめじ、トマト、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、	629 24.3 18.2
23	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもてんぷら ブロッコリーのごまあえ にくどうふ	ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、やきどうふ、	ごはん、てんぷらこ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、さとう、くるまふ、	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しょうが、たまねぎ、ねぎ、	622 25.2 20.3
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのくわやき おひたし わかめのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、うすあげ、わかめ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さとう、ふ、	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、ねぎ、	605 25.3 18.8
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしょうがに きりぼしサラダ たまごとじ	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、たまご、	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、くるまふ、	しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、コーン、レモン、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、みつば、	638 29.3 16.3
28	火	さんさいごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのあげからめ みそしる	ぎゅうにゅう、うすあげ、ぶたにく、もめんどうふ、みそ、	むぎごはん、さとう、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、	さんさい、にんじん、たけのこ、しょうが、たまねぎ、ごぼう、えだまめ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのき、	633 23.9 23.2
29	水	ミルクロール	ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき こふきいも はるやさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ、	ミルクロール、マーマレードジャム、じゃがいも、バター、	にんにく、しょうが、パセリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、アスパラガス、	604 26.0 22.2
30	木	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき ゆかりあえ かたどうふのみそしる	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、かたどうふ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さとう、	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、	611 24.1 20.8
31	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ポークシューマイ ザーサイのちゅうかづけ ごもくラーメン チーズ	ぎゅうにゅう、ポークシューマイ、ぶたにく、チーズ、	ごはん、さとう、ごま、ちゅうかめん、あぶら、	こまつな、もやし、にんじん、ザーサイ、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、ねぎ、	623 25.0 18.8