

# 5月 献立表

平成29年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(月)	だげのこごはん 牛乳 親子煮 ゆかり和え ミニトマト	牛乳 あぶらあげ ちくわ とりももにく たまご	だげのこ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ いんげん キャベツ きゅうり だいこん ゆかり ミニトマト	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	812	32.8	18.2	3.5
2(火)	麦ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ ひじきとごぼうのサラダ キャベツのみそ汁 かしわもち	牛乳 とりももにく ひじき	ごぼう きゅうり キャベツ ねぎ しめじ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ かしわもち	938	29.4	30.2	2.7
8(月)	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 五目なます バナナ	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ かにかま	たまねぎ ごぼう ねぎ えのき だいこん にんじん こまつな バナナ	こめ おおむぎ しらたき さとう あぶら さとう	802	31.3	19.3	2.7
9(火)	ごはん 牛乳 みそカツ たまご入りお浸し はんぺんのすまし汁	牛乳 ぶたにく たまご はんぺん	こまつな にんじん もやし ねぎ しめじ	こめ おおむぎ はくりきこ パンこ あぶら さとう ごま	842	30.7	28.7	3.3
10(水)	麦ごはん 牛乳 肉と厚揚げの味噌炒め のっぺい汁	牛乳 ぶたにく あつあげ とりももにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな しいたけ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ	771	33.7	21.6	2.7
11(木)	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 豚汁	牛乳 さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ おおむぎ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	777	32.7	19.0	2.4
12(金)	カレーライス 牛乳 キャベツのカラフルサラダ	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり もやし ピーマン コーン	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	879	26.7	22.0	2.8
15(月)	コッペパン 牛乳 焼きそば ワンタンスープ ヨーグルト	たまご 牛乳 ぶたにく あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン はくさい きくらげ	マーガリン めん あぶら	676	27.1	18.9	4.3
16(火)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウインナーのケチャップからめ 鶏野菜	牛乳 ウインナー とりもも にく ちくわ とうふ	たまねぎ コーン パセリ にんじん はくさい もやし えのき ねぎ にんにく しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら しらたき	831	30.2	26.3	2.9
17(水)	麦ごはん 牛乳 牛乳 チャプチェ 華風コーンスープ	牛乳 牛もも肉 とうふ たまご	しいたけ にんじん たらこ チンゲンサイ たけのこ キムチ しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン	こめ おおむぎ はるさめ あぶら さとう ごま かたくりこ	772	27.0	20.0	2.9
18(木)	ごはん 牛乳 すり身揚げ 小松菜の煮浸し わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 にぎす いか たまご あぶらあげ わかめ	キャベツ ねぎ べにしょうが こまつな にんじん えのき たまねぎ	こめ おおむぎ はくりきこ あぶら しらたき じゃがいも	793	27.0	22.7	2.8
19(金)	麦ごはん 牛乳 オムレツ 五目煮豆 切干大根のみそ汁	牛乳 たまご だいず とりももにく こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう きりぼし だいこん たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	730	26.2	21.5	2.5
22(月)	麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ オレンジ	牛乳 ぶたにく えび とうふ ささみ	だげのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん オレンジ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	760	34.4	21.0	2.5
23(火)	麦ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ ピーナツ和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さば あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ピーナツ さとう じゃがいも	848	30.9	30.4	2.4
24(水)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 枝豆コーンポテト レタススープ	牛乳 ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン しめじ えだまめ コーン レタス もやし えのき にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも バター	809	26.6	22.4	3.1
25(木)	麦ごはん 牛乳 枝豆しゅうまい 肉団子入りスープ バナナ	牛乳 ぶたひき肉 とり ひき肉 たまご	しょうが キャベツ こまつな にんじん しいたけ ねぎ バナナ	こめ おおむぎ かたくりこ はるさめ	817	27.9	22.7	1.8
26(金)	ごはん 牛乳 わかめうどん 煮豆 じゃこの和えもの	牛乳 とりももにく わかめ きんとき豆 しらす あぶらあげ	にんじん しめじ ねぎ フロッキー	こめ おおむぎ うどん さとう あぶら	854	29.1	15.9	3.3
29(月)	ピピンパ 牛乳 わかめスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶたひき肉 あぶら あげ とうふ わかめ	せんまい こまつな もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ えのき みかん もも パイン バナナ キウイ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま	910	29.6	23.3	2.7
30(火)	麦ごはん 牛乳 手作りコロッケ ひじきのいそ香和え あげとのなめこのみそ汁	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき 肉 たまご ひじき あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな なめこ	こめ おおむぎ じゃがいも はくりきこ パンこ あぶら	811	25.2	24.2	2.3
31(水)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの旨煮 切干大根のゴマネーズ和え オレンジ	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ ごま	776	27.8	20.0	1.9

\* 献立は材料の都合により変更する場合があります。

820	30	23~27g	3.0未満
栄養基準量			

子どもの日

〇〇給食  
" 干しいたけ "

陸上大会

〇〇給食  
" フロッキー "

Topic of  
this month

5月5日は「子どもの日（端午の節句）」ですね。行事食として『柏もち』がです。

柏は、新しい芽が出なければ古い葉が落ちないため、子どもの成長を願う、家系がたえないという縁起をかつぎ、端午の節句で食べられるようになりました。