

5月 献立表

平成27年度

宝立小中学校

日曜	献立名	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 %	食塩相当量 g
1(金)	麦ご飯 若鶏のごまがらめ ひじきとごぼうのサラダ 春キャベツのみそ汁 柏餅/牛乳	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ みそ	ごぼう きゅうり キャベツ 小松菜 しめじ	米 麦 砂糖 ごま マヨネーズ 柏餅	983	31	31	2.9
4(月)	みどりの日							
5(火)	こどもの日							
6(水)	振替休日							
7(木)	麦ご飯 すきやき風煮 五目なます バナナ/牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ かにかま	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ えのきだけ しらたき 大根 ほうれん草 バナナ	米 麦 車心 油 砂糖 ごま	852	31	26	2.7
8(金)	カレーライス ミモザサラダ オレンジゼリー/牛乳	牛乳 牛肉 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース りんご フロccoli キャベツ きゅうり 赤ピーマン オレンジ ジュース みかん缶	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖	953	27	26	3.8
11(月)	蕎麦ご飯 親子煮 いかときゅうりの酢の物 いちご/牛乳	牛乳 油揚げ とり肉 肉 ちくわ 卵 わかめ いか	蕎麦 にんじん 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ きゅうり しょうが いちご	米 車心 じゃがいも 砂糖	780	35	21	4
12(火)	アーモンドトースト ミートソーススパゲティ シーフードサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 いか えび	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり フロccoli	食パン マーガリン 砂糖 アーモンド スパゲティ 油	851	34	30	3.9
13(水)	麦ご飯 鯖のみそ煮 ごま和え 白玉汁 牛乳	牛乳 さば みそ 赤みそ	しょうが いんげん キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん 小松菜 えのきだけ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 すり ごま 白玉餅	805	31	21	3.2
14(木)	麦ご飯・とろろ昆布 手作りコロッケ 珠洲産キャベツのコールスローサラダ 豚汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 大浜大豆 卵 ハム みそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	871	29	28	2.6
15(金)	麦ご飯 えびしゅうまい チャプチェ 華風コンスープ 小魚ナッツ/牛乳	牛乳 牛肉 豆腐 卵 ナッツとさかな	しょうが にんにく チンゲン 菜 だけのご水煮 干しいたけ キムチ 玉ねぎ 小松菜 コーン	米 麦 マロニー 砂糖 油 ごま 片 栗粉	858	30	26	2.8
18(月)	麦ご飯 じゃがいもの旨煮 ガスエビの唐揚げ いかくんサラダ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ ガスエビ さきいか	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく 大根 きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ ごま	901	34	30	2.9
19(火)	ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 油 揚げ 豆腐 わかめ	ぜんまい水煮 小松菜 もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ えのきだけ バナナ キ ウイフルーツ みかん缶 パイ ン缶 もも缶	米 麦 油 砂糖 ごま	843	28	23	2.7
20(水)	麦ご飯 いわしの蒲焼き風 千草和え スナッフえんどうのみそ汁 牛乳	いわし 青のり い か ハム 油揚げ 豆腐 みそ	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 スナッフえんどう ねぎ なめこ	米 麦 片栗粉 小 麦粉 油 砂糖 ご ま スパゲティ	828	33	28	3.1
21(木)	麦ご飯 ハムエッグ 切干大根の煮物 けんちん汁 牛乳	牛乳 卵 ハム さ つま揚げ とり肉 豆腐	切干大根 いんげん にんじん 白菜 ごぼう こんにゃく 干 しいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	774	3	23	3.1
22(金)	山菜おこわ 鶏野菜 牛肉とじゃがいもの金平風 牛乳	牛乳 油揚げ とり 肉 ちくわ 豆腐 みそ 牛肉	わらび 干しいたけ 白菜 もやし にんじん えのきだけ ねぎ にんにく しょうが 大 根 ピーマン しらたき	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	798	33	24	3.7
25(月)	麦ご飯 豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ 甘夏/牛乳	牛乳 豆腐 豚肉 ささみ	にんじん だけのご水煮 チン ゲン菜 白菜 玉ねぎ しょう が にんにく もやし キャベ ツ きゅうり 甘夏	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖	788	33	25	2.5
26(火)	麦ご飯 手作りさつま揚げ 小松菜の煮浸し わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	牛乳 魚すり身 卵 油揚げ わかめ 豆 腐 みそ	ごぼう ねぎ にんじん 小松 菜 えのきだけ しらたき 玉 ねぎ	米 麦 片栗粉 油	790	30	26	2.9
27(水)	麦ご飯 春のポトフ ミートボールのチキチキがらめ ひじきのマリネ 牛乳	牛乳 ウインナー ひよこ豆 ミート ボール ひじき ハ ム チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ 生だけのこ アスパラガス 赤 ピーマン きゅうり	米 麦 じゃがいも バター 油 砂糖 片栗粉	853	32	25	3.3
28(木)	わかめご飯 きつねうどん 煮豆 珠洲産フロccoliのおかか和え 牛乳	牛乳 わかめ 油揚 げ 金時豆 かつお 節	小松菜 にんじん ねぎ フ ロccoli	米 麦 うどん 砂 糖	915	32	23	3.8
29(金)	麦ご飯 肉と厚揚げのみそ炒め はんぺんのすまし汁 ヨーグルト/牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ はんぺん ヨーグルト	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 小松菜 ねぎ しめじ	米 麦 油	808	35	24	3.5
*献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	25~ 30%	3未満
栄養基準量								

こどもの日

1~4年遠足
5・6年修学旅行
7・8年生遠足

〇〇の日
キャベツ

5・6年修学旅

おさかな給食
いわし

陸上競技大会

〇〇の日
フロccoli