

5月 学校給食予定献立表

白山市立広陽小学校

日	曜日	主食	献立	赤の食べ物		黄の食べ物		みどりの食べ物		エネルギー	Kcal
				ち・にく・ほねになる		ねつ・ちからになる		体のちょうしをととのえる		タンパク質	g
1日(水) 即位の日 2日(木) 国民の休日 3日(金) 憲法記念日 6日(月) 振替休日											
7	火	赤飯	ヒレカツ タルタルサラダ 紅白みそ汁 祝だんご	ぶた肉 たまご とつふ ふかし・みそ	ぎゅうにゅう	米・もち米・あずき スパゲティ だんご・さとう 天ぷら・パンこ	あぶら 黒ごま	にんじん こまつな	きゃべつ きゅうり しょうが なめこ	776 32 21	Kcal g g
8	水	 遠足(お弁当を持ってきてください)									
9	木	麦ごはん	ドライカレー カリカリバーコンサラダ	ぎゅう肉 ぶた肉 バーコン 大豆・ミート・みそ	ぎゅうにゅう	米・むぎ こむぎ はちみつ・レンズ豆 じゃがいも	あぶら カレー オリーブあぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ	717 25 23	Kcal g g
10	金	 遠足予備日(お弁当を持ってきてください)									
13	月	麦ごはん	油淋鶏 中華あえ コーンかきたま汁	とり肉 たまご バーコン	ぎゅうにゅう	米・むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	694 26 25	Kcal g g
14	火	白ごはん	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 ハム バーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	米 さとう・こめこ はちみつ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら バター	にんじん トマト パセリ 黄ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ	687 24 21	Kcal g g
15	水	大豆 わかめごはん	はたはたから揚げ ひじきの炒り煮 豚汁	だいず ハタハタ さつまあげ みそ・ぶた肉	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	米・むぎ さとう・こめこ こんにやく じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう だいこん	631 25 19	Kcal g g
16	木	麦ごはん	メンチカツ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	メンチカツ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	米・むぎ さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	770 27 29	Kcal g g
17	金	かんぴょうの ちらし寿司	丸ごんの炒り煮 ゆばのすまし汁 とちおとめアイス	たまご とり肉 ゆば ふかし	ぎゅうにゅう	米 さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら アイスクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう れんこん たけのこ ほしいたけ	686 26 17	Kcal g g
20	月	麦ごはん	ちくわのお好み揚げ きゃべつのおひら辛 新じゃがのそぼろ煮	ちくわ ぎゅう肉 ぶた肉	ぎゅうにゅう あおのり	米・むぎ さとう・かたくりこ てんぷら じゃがいも・こんにやく	あぶら くろごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく きゅうり きゃべつ	688 24 19	Kcal g g
21	火	ゆかり ごはん	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 バーコン ぶた肉	ぎゅうにゅう ヨーグルト	米・むぎ じゃがいも パンこ ひよこ豆	あぶら オリーブあぶら	にんじん パセリ パセリ トマトゆかりこ	たまねぎ にんにく きゃべつ コーン	702 29 18	Kcal g g
22	水	麦ごはん	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 ぎゅう肉・さつまあげ こうやどつふ・みそ たまご・だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	米・むぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん アスパラガス さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ たけのこ ねぎ	657 30 19	Kcal g g
23	木	白ごはん	たまさぶろうさんのハンバーグ にんじんグラッセ たまごさんのオニオンスープ	ぎゅう肉 ぶた肉 だいず・ミート バーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	米 パンこ クルトン	あぶら オリーブあぶら バター	にんじん トマト パセリ えのきだけ	たまねぎ にんにく コーン えのきだけ	673 23 22	Kcal g g
24	金	麦ごはん	エッグビーフカレー フルーツミルクゼリー	ぎゅう肉 うずらたまご	ぎゅうにゅう チーズ	米・むぎ じゃがいも ゼリーのもと こむぎこ	あぶら バター カレー	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	822 22 25	Kcal g g
27	月	麦ごはん	酢豚 みそフンタンスープ オレンジ	ぶた肉 とり肉 みそ	ぎゅうにゅう	米 さとう・フンタン じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ オレンジ	702 26 19	Kcal g g
28	火	麦ごはん	ミートグラタン クリームポテト かきたまみそ汁	ぎゅう肉 ぶた肉・ふかし だいず・ミート・とうふ みそ・たまご	ぎゅうにゅう チーズ	米・むぎ マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん トマト パセリ えのきだけ	たまねぎ にんにく しょうが	773 31 22	Kcal g g
29	水	麦ごはん	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 あぶらあげ ししゃも	ぎゅうにゅう あおのり	米 うどん・さとう てんぷら パンこ	あぶら	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ ほしいたけ ねぎ	661 25 19	Kcal g g
30	木	フレンチ トースト	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 えび・いか・ほたて あさり たまご	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン さとう スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら バター カレー	にんじん トマト パセリ にんにく	たまねぎ きゃべつ にんにく	679 29 21	Kcal g g
31	金	オムライス	オムライスのデミグラソースかけ フレンチサラダ ゼリー	とり肉 たまご バーコン	ぎゅうにゅう	米・むぎ さとう ゼリー	あぶら オリーブあぶら バター	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン	646 22 21	Kcal g 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。