

給食予定こんだて表

門前東小学校

5月

※献立は変更になることがあります。

こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価	こんだて	アレルギー対応	使っている食品	1食あたりの栄養価
6 (木) 標準食パン / いちごジャム ミートボール ほうれん草とコーンのソテー トマトスープ 牛乳	乳	食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(食物せんい強化) ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 デソツ ごま油 砂糖 醤油 酢 生姜) ほうれん草 とうもろこし キャベツ ロースハム【乳・卵なし】 人参 油 コンソメ 醤油 塩 こしょう じゃがいも トマト 玉ねぎ さやいんげん ベーコン【乳・卵なし】 マカロニ がらスープ 油 醤油 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 3.4 g	ごはん コーンコロッケ 19 ひじきのサラダスパゲッティ (水) 豆腐のすまし汁 牛乳 / 日向夏ゼリー	乳	米 強化米 とうもろこし 小麦粉 パン粉 砂糖 油 キャベツ スパゲッティ きゅうり ノイグドレッシング ロースハム【乳・卵なし】 人参 醤油 ひじき みりん 塩 こしょう 木綿豆腐 人参 えのきたけ ねぎ 醤油 しいたけ かつおだし 酒 昆布だし みりん 塩 牛乳 / ゼリー(日向夏 砂糖 グル化剤)	エネルギー 648 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.2 g カルシウム 342 mg 食塩相当量 1.8 g
7 (金) 麦飯 親子丼 おかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳	たまご	米 強化米 大麦 たまご 玉ねぎ とり肉 みつば 醤油 酒 砂糖 みりん 酒 かつおだし 昆布だし 高野豆腐 ほうれん草 もやし キャベツ 人参 醤油 砂糖 かつお節 木綿豆腐 油揚げ ぶなしめじ みそ ねぎ わかめ かつおだし 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.4 g	豆パン チキンカツ 20 しめじとトマトのラタトゥイユ (木) ウィンナーと野菜のスープ 牛乳	乳	パン【小麦 乳 大豆】 金時豆 砂糖 とり肉 パン粉【乳なし】 油 米粉 白ワイン 小麦粉 塩 こしょう 玉ねぎ キャベツ トマト ぶなしめじ トマトチャップ 黄ピーマン 青ピーマン オリーブ油 砂糖 コンソメ にんにく 塩 もやし 玉ねぎ 小松菜 ウィンナー(豚肉 水あめ 砂糖) 人参 がらスープ 醤油 酒 コンソメ 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 323 mg 食塩相当量 3.3 g
10 (月) 麦飯 竹の子といんげんのカレー キャベツのサラダ メロンゼリー 牛乳	メロン	米 強化米 大麦 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 人参 たけのこ さやいんげん カレールー(乳無し) がらスープ りんご 油 トマトチャップ ウスターソース 赤ワイン 生姜 キャベツ きゅうり 人参 醤油 砂糖 レモン汁 塩 オリーブ油 砂糖 水あめ メロン果汁 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 1.5 g	ピラフ マカロニサラダ 21 オニオンスープ (金) ヨーグルト 牛乳	乳	米 強化米 玉ねぎ ウィンナー(豚肉 水あめ 砂糖) 大麦 青ピーマン とうもろこし 赤ピーマン 白ワイン 油 豆乳 大豆粉 コンソメ 塩 こしょう キャベツ マカロニ フロッコリー ノイグドレッシング 人参 玉ねぎ 小松菜 人参 ベーコン【乳・卵なし】 がらスープ 醤油 白ワイン 油 大豆バター 塩 こしょう ヨーグルト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 380 mg 食塩相当量 1.7 g
11 (火) ごはん 豆あじのコンソメ風味 油揚げともやしのあえもの 新じゃがのそぼろ煮 牛乳	乳	米 強化米 石川県産豆あじ 片栗粉 油 塩 コンソメ もやし 小松菜 油揚げ 醤油 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 人参 とり肉 豚肉 えだまめ 醤油 砂糖 かつおだし 酒 片栗粉 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.0 g カルシウム 487 mg 食塩相当量 1.7 g	24 運動会の代休 (月)			
12 (水) ごはん チキンのフレーク焼き 野菜炒め みそ汁 牛乳	乳	米 強化米 とり肉 ノイグドレッシング コーンフレーク パン粉【乳無し】 オリーブ油 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ 人参 ロースハム【乳・卵なし】 とうもろこし 油 コンソメ 醤油 塩 こしょう 玉ねぎ みそ 油揚げ 人参 かつおだし わかめ 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.3 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.1 g	ごはん ポークチャップ 25 ポテトサラダ (火) 厚揚げのみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 豚肉 玉ねぎ ぶなしめじ トマトチャップ 酒 油 中濃ソース 赤ワイン ウスターソース じゃがいも フロッコリー ノイグドレッシング 人参 塩 こしょう 大根 厚揚げ 小松菜 ねぎ 人参 みそ かつおだし 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 302 mg 食塩相当量 1.7 g
13 (木) 給食はありません			<p>お弁当は冷めてから詰めましょう。 ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。</p> <p>菌を増やさない工夫をしましょう。 保冷剤や保冷バックを利用して、菌が増えやすい温度をさげましょう。</p>				
14 (金) 給食はありません			<p>お弁当は冷めてから詰めましょう。 ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまいます。</p> <p>菌を増やさない工夫をしましょう。 保冷剤や保冷バックを利用して、菌が増えやすい温度をさげましょう。</p>				
17 (月) ごはん てりやきチキン 切干大根のそぼろ炒め けんちん汁 牛乳	乳	米 強化米 とり肉 醤油 みりん 生姜 砂糖 酒 豚肉 人参 切干大根 えだまめ 油 醤油 砂糖 酒 みりん しいたけ 木綿豆腐 さといも 大根 人参 こんにゃく みそ 小松菜 油揚げ ごま油 かつおだし 牛乳	エネルギー 611 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.3 g カルシウム 329 mg 食塩相当量 1.8 g	ごはん ちくわの磯辺揚げ 28 じゃがいもの豚ひき炒め (金) 切干大根のみそ汁 牛乳	乳	米 強化米 ちくわ【卵・乳なし】 油 小麦粉 米粉 青のり じゃがいも 豚肉 人参 えだまめ 醤油 砂糖 酒 油 みりん しいたけ もやし 油揚げ えのきたけ みそ 切干大根 かつおだし 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 297 mg 食塩相当量 2.1 g
18 (火) ごはん ふくらぎの西京焼き からしあえ 野菜の炊きあわせ 牛乳	乳	米 強化米 ふくらぎ 白みそ 醤油 生姜 みりん 酒 キャベツ もやし ほうれん草 人参 ロースハム【乳・卵なし】 酢 醤油 砂糖 塩 からし 大根 じゃがいも 厚揚げ がんもどき こんにゃく 人参 さやいんげん さつま揚げ 醤油 酒 砂糖 かつおだし 昆布だし 牛乳	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.0 g カルシウム 324 mg 食塩相当量 2.3 g	ごはん さばの香味焼き 31 ふきの胡麻マヨ和え (月) 鶏団子汁 牛乳	乳	米 強化米 さば 酒 醤油 ごま油 砂糖 ごま にんにく トマトチャップ 小松菜 ふき 人参 とり肉 ノイグドレッシング 醤油 すりごま 砂糖 塩 こしょう 鶏団子(鶏肉 玉ねぎ 大豆 砂糖 にんにく 生姜 塩) 厚揚げ チンゲン菜 ねぎ 人参 みそ かつおだし しいたけ 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.6 g カルシウム 365 mg 食塩相当量 2.2 g