

令和5年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価			
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品					
		【赤色】		【緑色】		【黄色】					
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal)			
								たんぱく質(g)			
								カルシウム(mg)			
1 (月)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 ちまき	ぎゅうにく あられふかし	きんしたまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ ちまき	さとう ごま	あぶら	651 21.9 298
8 (月)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 キャベツとコーンのスープ	ぶたにく わかめ	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ とうもろこし	キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	ノンエッグマヨネーズ	589 22.9 264
9 (火)	牛乳 白飯 回鍋肉 中華風スープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく	いとかまぼこ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	キャベツ しめじ	しょうが ねぎ	こめ さとう	でんぶん とうにゅうプリンタルト	あぶら	621 23.3 333
10 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 大豆の磯煮 みそ汁	みそ だいち うすあげ	ぶたにく さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	ねぎ たまねぎ	たけのこ	こめ じゃがいも	さとう ごまあぶら	あぶら	598 23.0 410
11 (木)	牛乳 白飯 春巻き ひじきのごま酢あえ 八宝菜	はるまき いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし えだまめ	はくさい たまねぎ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら ごま あぶら	682 25.5 315	
12 (金)	牛乳 チキンカレー 福神漬 チーズと野菜のサラダ	とりにく		牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく ふくじんづけ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ あぶら	わふうごまドレッシング	649 24.2 348
15 (月)	牛乳 白飯 シュウマイ ナムル 家常豆腐	シュウマイ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら ごま あぶら	624 25.7 379	
16 (火)	牛乳 ミルク食パン チョコレートクリーム チキンカツ アスパラサラダ ミネストローネ	チキンカツ しろいんげんまめ	ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり	たまねぎ セロリ	ミルクしょくパン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	615 24.8 297	
17 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし かきたま汁	とうふ たまご	さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが えのきたけ	はくさい ねぎ	こめ でんぶん	さとう	620 26.7 315	
18 (木)	牛乳 白飯 鶏肉と野菜のみそ炒め 海鮮ワンタンスープ ヨーグルト	とりにく ちようみみそ かいせんワシタン	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ しめじ もやし	キャベツ しょうが ねぎ	こめ さとう	でんぶん ごま ごまあぶら	あぶら	636 28.8 389
19 (金)	牛乳 いなり丼 大豆とコーンのサラダ	たまご うすあげ だいち	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ねぎ キャベツ	こめ さとう	むぎ でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ あぶら	689 30.1 366
22 (月)	牛乳 白飯 カレーのから揚げ もやし炒め のっぺい汁	カレーからあげ ぎゅうにく	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ	もやし ごぼう	こめ さといも	さとう あぶら ごまあぶら	560 26.5 577	
23 (火)	牛乳 ピラフ 春キャベツのチャウダー オレンジ	ベーコン	とりにく	牛乳	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ オレンジ	キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ ホワイトルウ あぶら マーガリン	601 20.8 318	
24 (水)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目みそラーメン	ベーコン ぶたにく	たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし しょうが	しめじ ねぎ たまねぎ	こめ ラーメン	さとう あぶら ごまあぶら	610 23.9 355	
25 (木)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ 野菜スープ	にくだんご	とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ しめじ	きゅうり とうもろこし	こめ マカロニ	さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	595 22.0 295
26 (金)	牛乳 ジューシー コロツケ 太きゅうりとたまごのスープ	ぶたにく たまご ベーコン	さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こんぶ	ごぼう ぼんのうねぎ	ふときゅうり ねぎ	こめ でんぶん	むぎ コロツケ	あぶら	619 23.7 307
29 (月)	牛乳 ツナそぼろごはん かみなり汁	さつまあげ まぐるあぶらづけ	たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん	ねぎ えだまめ	ごぼう だいこん	こめ さとう	むぎ あぶら ごま	ごまあぶら あぶら ごま	625 28.2 398
30 (火)	牛乳 白飯 あじフライ ブロッコリーサラダ 豚汁	あじフライ もめんどうふ	ぶたにく みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい ねぎ	きゅうり ごぼう	こめ あぶら	さとう ノンエッグマヨネーズ	612 25.4 338	
31 (水)	牛乳 白飯 ちくわのカレー揚げ 茎わかめの炒め物 肉じゃが	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにく	牛乳	きピーマン にんじん いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ		こめ こめこ	さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	625 24.5 447

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.2g