能美市立湯野小学校

5月 給食こんだて表

今月の給食もくひょう：　食事のマナーを守ろう

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 行事食等
2	月	代休（だいきゅう）						0
3	火	憲法記念日（けんぽうきねんび）						0
4	水	みどりの日（みどりのひ）						0
5	木	こどもの日（こどものひ）						0
6	金	ミルクコッペ	牛乳	てりやきチキン コールスローサラダ ミルクスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ミルクコッペ パン、さとう、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも、こめこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	598 25.2 23.3
9	月	ごはん	牛乳	豚肉のくわやき そくせきづけ じゃがいもと鶏肉のうま煮	牛乳、ぶたにく、こんぶ、とりにく、あつあげ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、じゃがいも	しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、さやいんげん	685 28.2 23.1
10	火	むぎめし	牛乳	たけのこそぼろ丼 みそ汁 プリン	牛乳、とりひきにく、きぬどうふ、うすあげ、わかめ、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、プリン	たけのこ、にんじん、えだまめ、はくさい、しめじ、ねぎ	617 23.4 19.5
11	水	ごはん	牛乳	わかさぎ天ぷら きりぼし大根のいために やながわふうに	牛乳、わかさぎ、ぶたにく、たまご	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぷん	にんじん、わりぼしだいこん、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	611 21.8 19.9
12	木	ごはん	牛乳	きんぴらコロッケ キャベツのみそ炒め 豆腐すいとん ふりかけ	牛乳、うすあげ、みそ、きぬどうふ、さつまあげ、ふりかけ	ごはん、きんぴらコロッケ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、白玉こ	キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ	610 17.7 17.8
13	金	ミルクロール	牛乳	さけのコーンチーズやき ブロッコリーソテー コンソメスープ	牛乳、さけ、チーズ、ベーコン、とりにく	ミルクロール、あぶら、じゃがいも	コーン、たまねぎ、パセリ、ブロッコリー、しめじ、こまつな	584 32.5 20.8
16	月	ごはん	牛乳	豆入り酢豚 中華スープ	牛乳、ぶたにく、だいず、ベーコン	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ	653 24.0 23.1
17	火	ごはん	牛乳	さばのゴマダレ のりたまあえ みそけんちん汁	牛乳、さば、たまご、のり、もめんどうふ、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	599 25.9 19.9
18	水	麦ごはん	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたひきにく、ぎゅうひきにく、だいず、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレールー	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、にんじん、トマト、パイン、みかん、もも、バナナ	713 22.3 20.9
19	木	ごはん	牛乳	鉄なべギョウザ 小松菜のあえもの 博多とんこつラーメン	牛乳、ギョウザ、ぶたにく	ごはん、さとう、ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん、にんにく、もやし、きくらげ、ねぎ	605 21.1 17.8
20	金	胚芽バンズ	牛乳	チキンカツ そえ野菜 ポトフ	牛乳、とりにく、ウインナー	はいがパン、天ぷら粉、パン粉、あぶら、さとう、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、	636 28.0 23.1
23	月	ごはん	牛乳	赤魚のマスタード焼き ほうれん草のごまあえ カレー風味肉じゃが	牛乳、あかうお、ぶたにく	ごはん、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも、でんぷん	にんにく、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	593 25.0 15.2
24	火	ごはん	牛乳	厚揚げとうずら卵の中華いため 豆のスープ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、うずら卵、みそ、とりにく、白いんげんまめ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ほししいたけ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ	657 27.4 25.5
25	水	ごはん	牛乳	ハタハタから揚げ ひじきのいりに かやくうどん	牛乳、ハタハタからあげ、ひじき、こうやどうふ、うすあげ、とりにく	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、こめこうどん	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	653 23.8 17.4
26	木	ごはん	牛乳	鶏肉とごぼうのあまから えび団子スープ	牛乳、とりにく、えび	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、はるさめ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、キャベツ、ねぎ	635 22.7 20.8
27	金	米粉パン	牛乳	ぶたにくのトマトソース炒め クラムチャウダー	牛乳、ぶたにく、ベーコン、あさり、なまクリーム	こめこパン、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きピーマン、トマト、りんご、キャベツ、エリンギ、コーン、パセリ	664 29.7 25.1
30	月	ごはん	牛乳	あじのかば焼き ブロッコリーサラダ 豚汁	牛乳、あじ、ぶたにく、みそ	ごはん、こむぎこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、さつまいも	しょうが、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	604 23.1 16.7
31	火	わかめごはん	牛乳	炒めビーフン ミニトマト コーンかき卵スープ	牛乳、ぎゅうにく、とりにく、きぬどうふ、たまご	わかめむぎごはん、ビーフン、ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、にら、ミニトマト、コーン、ねぎ	597 24.4 15.7