

5月学校給食予定献立表

日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	牛乳	おかず (副食)	赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子を整えるもの		
1(火) ○	麦ごはん		生揚げと豚肉のみそ煮 磯香和え	生揚げ 豚肉 みそ のり 牛乳	麦ごはん 砂糖 油	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ ピーマン しょうが ほうれんそう もやし	632	27.8
2(水) ○	五目おこわ		あじの立田揚げ すまし汁 かしわもち	鶏肉 油揚げ あじ とうふ かまぼこ 牛乳 あずき	ごはん もち米 砂糖 でん粉 油 かしわもち	にんじん さやいんげん 干しいたけ ほうれんそう ごぼう しょうが	672	27.4
祝☆こどもの日こんだて								
7(月) ○	麦ごはん 鉄火みそ		肉じゃが わかめのサラダ	大豆 みそ 豚肉 わかめ 牛乳	麦ごはん 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん きゅうり キャベツ とうもろこし	669	24.5
8(火) ○	きんぴらご飯		ますの塩焼き みそ汁	鶏肉 油揚げ ます みそ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ 干しいたけ ごぼう	603	30.7
9(水)	こどもパン		チキンカツ コーンサラダ きのこスープ	鶏肉 牛乳	こどもパン パン粉 油 砂糖 でん粉 小麦粉	きゅうり とうもろこし こまつな たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ たもぎたけ しめじ	601	24.3
10(木) ○	麦ごはん ごま塩		生揚げとうすらの甘酢煮 荳わかめのナムル	生揚げ 豚肉 うずら卵 くきわかめ 牛乳	麦ごはん ごま 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ もやし こんにやく たけのこ こまつな チンゲンサイ 干しいたけ こんにやく しめじ	643	25.6
11(金) ○	グリーンピース ごはん		ししゃものお茶フライ 野菜の旨煮	ししゃも 昆布 鶏肉 牛乳	ごはん もち米 さといも 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	グリーンピース 煎茶 ごぼう だいこん にんじん こんにやく さやいんげん れんこん 干しいたけ	647	24.5
1年生がグリーンピースのさやむきをします!								
14(月) ○	麦ごはん		たらのごまみそかけ 根菜汁 キャベツの浅漬け	たら みそ 鶏肉 牛乳	麦ごはん でん粉 砂糖 ごま 油 さといも	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ きゅうり	620	27.4
15(火)	麦ごはん		ドライカレー 小松菜とわかめのサラダ くだもの(河内晩柑)	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	麦ごはん 油 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ピーマン ブルーン こまつな こんにやく しょうが きゅうり トマト とうもろこし 河内晩柑	610	22.5
16(水) ○	わかめうどん		大豆と木の実の唐揚げ かぶの浅漬け	鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ 牛乳	うどん 砂糖 油 カシューナッツ アーモンド	にんじん たけのこ ながねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり	658	27.9
17(木)	黒パン		チキンピース マカロニサラダ	鶏肉 大豆 牛乳	黒パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ トマト こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース	627	26.1
18(金) ○	麦ごはん 手作りふりかけ	お茶	かつおのフライ 若竹煮	かつお 干しえび とりく ちりめんじゃこ かつお節 あおのり さつま揚げ わかめ	麦ごはん ごま でん粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖	にんじん たけのこ ふきこんにやく きぬさや しょうが	503	23.1
19日は食育の日☆旬の食材を使った和食こんだてです								
21(月)	チキンライス		オムレツ コールスローサラダ ヨーグルト(ストロベリー)	鶏卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ごはん オリーブ油 油 砂糖	にんじん たまねぎ トマト きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ 赤ピーマン とうもろこし	621	26.3
22(火) ○	麦ごはん		ホキの新玉ねぎソースかけ みそけんちん汁	ホキ 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳	麦ごはん 砂糖 でん粉 油	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ こんにやく ほうれんそう	615	26.9
23(水)	抹茶あげパン		じゃがいものスープ煮 海藻サラダ	鶏肉 ベーコン 海藻 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム だいこん きゅうり 抹茶	631	20.3
24(木) ○	ソイ丼 (麦ごはん)		みそ汁 ゆかり和え	豚肉 ベーコン 大豆 わかめ みそ 牛乳	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ きゅうり 春菊 ゆかり	617	27.3
25(金) ○	麦ごはん		四川豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	麦ごはん はるさめ 砂糖 でん粉 油 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ もやし ながねぎ にんにく しょうが	600	25.5
28(月) ○	麦ごはん		じゃがいもの肉みそソース こんにやくサラダ	豚肉 みそ わかめ 牛乳	麦ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ さやいんげん だいこん きゅうりこんにやく	606	21.0
29(火) ○	長崎ちゃんぽん (中華めん)		いかのかりん揚げ アスパラのソテー	豚肉 えび ぼたて ベーコン いか なた 牛乳	中華めん でん粉 油 オリーブ油 砂糖	しょうが にんじん にんにく キャベツ 干しいたけ もやし ながねぎ こまつな しめじ アスパラガス とうもろこし	640	33.0
★長崎の郷土料理★								
30(水) ○	かやくご飯		わかさぎフライ なめこ汁 くだもの(冷凍みかん)	鶏肉 油揚げ わかさぎ 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 砂糖 油 小麦粉 パン粉	にんじん ごぼう みかん こんにやく 干しいたけ なめこ こまつな ながねぎ	611	27.0
31(木)	ソフトフランスパン いちご&マーガリン		白花豆のシチュー ひじきのマリネ	鶏肉 ベーコン 白花豆 ひじき 牛乳 チーズ	ソフトフランスパン じゃがいも いちごジャム マーガリン バター 小麦粉 油 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり だいこん	671	23.0

・献立は、学校行事や食料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。



平均 栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	624	25.8