

令和元年 5月 献立表

中村西小学校

実施日	献立名	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養			
		献立名	献立名	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 火	むぎごはん ようふうにくじゃが ワカメとツナのあえもの	ぎゅうにゅう		飲用牛乳・豚肉もも・わかめ まぐろ類缶詰	精白米・米粒麦 サラダ油・じゃがいも でん粉・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ グリーンピース キャベツ	628	13.4	24.6	1.7
8 水	きびごはん さけのしおやき もやしのピリからいため	ぎゅうにゅう	とんじる	飲用牛乳・さけ・油揚げ 豚肉もも・米みそ 木綿豆腐	精白米・きび サラダ油・白ごま こんにやく・じゃがいも	緑豆もやし・にんじん ごぼう・だいこん 根菜ねぎ	710	26.9	24.0	2.8
9 木	くろさとろパン とりにくのマスタードやき やさいソティ	ぎゅうにゅう	パイザンヌスープ	飲用牛乳 鶏もも・白いんげん豆	黒砂糖パン・パン粉 サラダ油・三温糖	キャベツ・緑豆もやし にんじん・にんにく たまねぎ・セロリー・かぶ・かぶ	587	18.3	29.4	2.9
10 金	あぶたまどん はたけのみそしる	ぎゅうにゅう		油揚げ・白ちくわ・鶏卵 飲用牛乳・米みそ	精白米・米粒麦 三温糖・あまに油 じゃがいも・さつまいも	乾しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピースごぼう だいこん・こまつな	631	15.9	25.8	3.4
13 月	むぎごはん なまあげのふきよせ もやしのソティ	ぎゅうにゅう		飲用牛乳 鶏むね・生揚げ ハム(ロース)	精白米・米粒麦 サラダ油・こんにやく 三温糖・でん粉	しょうが・にんじん・乾しいたけ たけのこ・たまねぎ・さやいんげん 緑豆もやし・スイートコーン缶	580	16.1	27.6	2.1
14 火	きびごはん ふようはい やさいわん	ぎゅうにゅう		飲用牛乳・蒸しかまぼこ 鶏卵・木綿豆腐	精白米・きび サラダ油・でん粉 三温糖・ごま油	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ たけのこ・根菜ねぎ・だいこん ほうれんそう	593	17.5	25.5	3.0
15 水	あげパン(きなこ) だいこんのポトフ サイダーゼリー	ぎゅうにゅう		飲用牛乳・きなこ 鶏もも ベーコン・イナアガー	サラダ油・ミルクパン 上白糖・炭酸飲料(サイダー)	たまねぎ・にんじん・だいこん ほんしめじ ナタデココ缶	599	13.5	33.4	2.2
16 木	みそラーメン メンマのいために きよみオレンジ	ぎゅうにゅう		米みそ・豚肉 飲用牛乳	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 車糖(三温糖)	にんにく・しょうが・根菜ねぎ にんじん・はくさい・たまねぎ もやし・スイートコーン(缶) にら・しなちく	564	15.4	25.1	4.2
17 金	むぎごはん さばのかんこくふうやき けんちんじる	ぎゅうにゅう	ゆかりあえ	飲用牛乳・さば 鶏もも・油揚げ 絹ごし豆腐	精白米・米粒麦 三温糖・ごま油・白ごま サラダ油・こんにやく・さといも	にんにく・しょうが 根菜ねぎ・緑豆もやし・きゅうり ごぼう・にんじん・だいこん	636	17.2	31.4	2.7
20 月	むぎごはん かじょうどうふ	ぎゅうにゅう	しおナムル	飲用牛乳・豚肉もも 米みそ・生揚げ	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖 でん粉・ごま油	しょうが・たけのこ キャベツ・にんじん・にんにく 根菜ねぎ・緑豆もやし・こまつな	615	16.5	31.6	2.0
21 火	きびごはん のりのつくだに ごまあえ	ぎゅうにゅう	ちくぜんに	飲用牛乳・もみのり 鶏もも・さつま揚げ	精白米・きび 三温糖・サラダ油 こんにやく・さといも すりごま(白)・上白糖	にんじん・ごぼう・たけのこ 乾しいたけ・さやいんげん こまつな・緑豆もやし	600	14.0	21.9	2.1
22 水	ブルコギどん ちんげんさいとしめじのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう		豚肉もも・飲用牛乳 絹ごし豆腐・鶏肉	精白米・米粒麦 サラダ油・三温糖・ごま油 白ごま	たまねぎ・にんじん もやし・りんご・しょうが・にんにく にら・ほんしめじ・チンゲンサイ 根菜ねぎ・オレンジ	582	16.2	23.8	2.8
23 木	まめわかごはん さけのちゃんちゃんやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう		炊き込みわかめの薬 黄だいず・飲用牛乳・さけ 米みそ・鶏もも	精白米・白ごま・サラダ油 三温糖・有塩バター・さといも こんにやく・竹輪ふ・でん粉	キャベツ・たまねぎ・緑豆もやし 青ピーマン・にんじん えのきたけ・だいこん・さやいんげん	616	18.7	21.5	3.2
24 金	チキンカレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう		鶏もも・飲用牛乳 海藻ミックス	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・ざらめ糖・薄力粉 有塩バター・白ごま・三温糖	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・りんご・キャベツ きゅうり	652	11.3	29.1	2.3
28 火	ハムチーズトースト ポレシチ	ぎゅうにゅう	れいとうみかん	ロースハム サーフィンチーズ 飲用牛乳・豚肉 クリーム	食パン・サラダ油 じゃがいも	セロリー・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ 冷凍みかん	673	17.4	33.8	3.7
29 水	チャーハン トックスープ	ぎゅうにゅう		焼き豚・なると 鶏卵・飲用牛乳 鶏肉	精白米・サラダ油 トックスライス・ごま油	にんじん・乾しいたけ 根菜ねぎ・グリーンピース はくさい・チンゲンサイ	585	15.0	27.1	2.3
30 木	ねりまスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう		まぐろ類缶詰 刻みのり・飲用牛乳	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・三温糖	だいこん・キャベツ きゅうり・スイートコーン缶	606	14.9	33.6	2.8
31 金	きびごはん とうふのまさごあげ キャベツとやさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう	よしのじる	飲用牛乳・鶏肉(ひき肉) 押し豆腐・ちりめんじゃこ ひじき・鶏もも・油揚げ かまぼこ	精白米・きび でん粉・揚げ油 三温糖・ごま油・つきこんにやく さといも・焼きふ	にんじん・根菜ねぎ キャベツ・緑豆もやし だいこん・米みつば	652	16.6	25.8	3.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	レシ (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	タミ μgRAE	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	617	16.5	27.5	2.7	##	97	2.3	248	0.37	0.52	31	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	##	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上