

令和元年



# 5月献立表

開進第一小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
7	火	藤の花ごはん さわらの西京焼き いなか汁	黒だいたま 牛乳 さわら 西京みそ 油揚げ 絹ごし豆腐 削り節	米 もち米 上白糖 油 板こんにゃく じゃがいも	梅干し しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな	605	18.3
8	水	具沢山うどん 抹茶マフィン ミニトマト	削り節 豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 卵 調理用牛乳	冷凍うどん でん粉 バター 上白糖 小麦粉 甘納豆 (あずき)	にんじん たまねぎ はくさい こまつな 干しいたけ ねぎ しょうが ミニトマト	708	15.1
9	木	ごはん 新たけのここと鶏肉の煮物 呉汁	牛乳 鶏肉 豚肉 凍り豆腐 油揚げ 削り節 みそ だいたま	米 油 上白糖 じゃがいも	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ	663	17.4
10	金	ピザトースト コーンポテト ジュリエット	ベーコン ピザチーズ 牛乳 鶏肉	食パン 油 バター じゃがいも	たまねぎ 青ピーマン マッシュルーム トマトピューレー コーン セロリー にんじん キャベツ	602	14.6
13	月	じゃことわかめのごはん いももち 味噌汁	炊き込みわかめ みそ 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ プロセスチーズ 絹ごし豆腐	米 じゃがいも バター 上白糖 小麦粉 油	にんじん 大根 ねぎ こまつな	610	12.8
14	火	焼きカレーパン いんげん豆と野菜のスープ くだもの	ぶた肉 牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも シエルマカロニ (卵なし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー かぶ キャベツ パセリ くだもの (かんきつ)	585	15.8
15	水	グリーンピースごはん 魚の黄金焼き 五目汁	牛乳 ホキ みそ 豚肉 絹ごし豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) 油	グリーンピース しょうが パセリ にんじん たまねぎねぎ こまつな	591	18.6
16	木	桜Itとしらすのかき揚げ丼 豚汁	さくらえび しらす干し いか 卵 牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 削り節 みそ	米 小麦粉 上新粉 油 上白糖 でん粉 板こんにゃく じゃがいも	たまねぎ ごぼう アスパラガス だいこん にんじん ねぎ	671	15.4
17	金	スナップエンドウ 野菜とコーンのスープ くだもの	鶏肉 牛乳 ベーコン	米 油 じゃがいも シエルマカロニ (卵なし)	トマトジュースにんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム スナップえんどう コーン こまつな くだもの (かんきつ)	599	13.0
20	月	あぶ玉丼 沢煮椀 くだもの	削り節 豚肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 まこんぶ	米 上白糖 でん粉	干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース だいこん たけのこ さやえんどう くだもの (メロン)	659	17.7
21	火	野菜ラーメン 手作りメンマ うずら卵の煮付け オレンジゼリー	豚肉 牛乳 うずら卵 アガー	蒸し中華めん 米サラダ油 ごま油 上白糖	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら ねぎ しなちく オレンジジュース	622	16.7
22	水	ハヤシライス 和風わかめサラダ	豚肉 クリーム (植物性脂肪) 牛乳 乾燥わかめ	米 おおむぎ 油 小麦粉 バター 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	633	12.3
23	木	ごはん 酢豚 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 でん粉 じゃがいも 上白糖 油 小麦粉	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ 乾しいたけ 青ピーマン ねぎ もやし チンゲンサイ	648	14.2
24	金	山菜ごはん いかの生姜焼 味噌汁	油揚げ 鶏肉 牛乳 いか 木綿豆腐 みそ削り節	米 もち米 上白糖 油 じゃがいも	生ぜんまい 生わらび たけのこ しょうが にんじんだいこん こまつな ねぎ	575	19.9
27	月	ごはん かつおのしぐれ煮 野菜の味噌汁	牛乳 かつお みそ 削り節	米 油 でん粉 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ	629	17.8
28	火	黒砂糖パン ジャーマンポテト アスパラのクリーム煮	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 えび 粉チーズ クリーム (植物性脂肪)	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム アスパラガス	628	14.5
29	水	ごはん きのこソースの大豆入ルバーグ 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 乾燥わかめ みそ 削り節	米 パン粉 油 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ぶなしめじ にんじん だいこん ねぎ	630	15.5
30	木	ゆかりご飯 魚の胡麻味噌焼き 五色煮	牛乳 めかじき みそ 豚肉	米三温糖 ごま 油 じゃがいも でん粉	にんじん干しいたけ たまねぎ コーン さやいんげん	650	17.0
31	金	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	ぶた肉 みそ 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ 油 上白糖 でん粉 小麦粉 ごま油	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら きゅうり もやし	590	15.2

※ 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。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	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	626	15.9	26.9	2.6	320	89	2.0	234	0.37	0.51	28	4.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上