

令和6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		
		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなつてほしい食品			
1 水	クリームスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのスープ 果物(ジュース)	とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ ベーコン	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ コーン こまつな ジュース	632	15.1	海藻類			
2 木	中華おこわ 牛乳 もやしの炒めナムル 生揚げの中華スープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちこめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ コーン もやし こまつな はくさい えのきたけ にら ねぎ	551	16.0	豆類			
7 火	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け キャベツのごま和え 大根と豆腐のみそ汁	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろすりごま	にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな だいこん	566	17.2	きのこ類			
8 水	カレートースト 牛乳 海藻サラダ ベジマカロニスープ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう かいそう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな コーン セロリー	588	18.6	果物類			
9 木	麦ご飯 牛乳 つくねやき 若草ポテト 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あおのり あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい	619	16.5	種実類			
10 金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 ビーフンのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ まめみそ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ビーフン	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にら ねぎ キャベツ もやし こまつな	621	17.6	魚介類			
13 月	あんかけ焼きそば 牛乳 えのきの卵スープ 果物(りんご)	ぶたにく えび ぎゅうにゅう たまご	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい チンゲンサイ えのきたけ ねぎ こまつな りんご	551	18.5	小魚類			
14 火	麦ご飯 牛乳 鮭のしょうゆ焼き もやしと小松菜の生姜炒め 新たまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	523	20.7	卵類			
15 水	じゃことごまのごはん 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮 ひじきサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら こんにゃく さとう	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな コーン	552	17.1	乳類			
16 木	麦ご飯 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐と白菜の中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろごま しろすりごま ごまあぶら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな	579	17.8	芋類			
17 金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン レモンレッシングのツナサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず つな かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな レモン オレンジジュース みかんかん	609	14.9	きのこ類			
20 月	ピースコーンピラフ 牛乳 ペンネソテー ソーセージと野菜のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく ウインナー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター さとう マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマトかん セロリー にんじん キャベツ こまつな	585	13.9	果物類			
21 火	ご飯 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが はくさい しめじ ねぎ	617	16.6	海藻類			
22 水	ご飯 牛乳 豆腐とツの揚げ餃子 チョレギサラダ 五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう つな とうふ わかめ のり とりにく	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ さとう しろすりごま こめぬかあぶら かたくりこ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり にんじん たけのこ はくさい こまつな	591	14.7	豆類			
23 木	黒砂糖コッペパン 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	くろざとうパン こめぬかあぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン	600	14.9	果物類			
24 金	麦ご飯 牛乳 魚のかりんとあげ 野菜の磯和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう さめ のり とうふ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんじん もやし こまつな だいこん なめこ ねぎ	569	17.9	種実類			
27 月	雑穀ご飯 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 塩豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご とうふ	こめ おおむぎ きび あわ くるごま こんにゃく さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	566	18.0	きのこ類			
28 火	きのこピラフ 牛乳 魚のオニオンソースがけ いんげん豆と野菜のスープ	とりにく ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく いんげんまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく キャベツ こまつな	569	20.4	乳類			
29 水	麦ご飯 牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	602	14.4	小魚類			
30 木	プルコギ丼 牛乳 春雨スープ 果物(アンデスメロン)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	たまねぎ もやし にんじん りんご しょうが にんにく にら ほししいたけ こまつな メロン	620	15.9	魚介類			
31 金	あしたばパン 牛乳 魚のハーブパン粉焼き ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン たまご	あしたばパン オリーブゆ パンこ あぶら じゃがいも バター でんぶん	にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん トマトかん	579	21.3	豆類			

※ 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21回

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	585	17.0	31.1	2.5	347	91	2.4	228	0.29	0.45	15	6.0