

令和4年

5月献立表

北町小学校

実施日	曜	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	月	おやこどん ぎゅうにゅう きゃべつのみそしる まっちゃんぜりのあずきソースかけ	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ アガー クリーム あずき		こめ むぎ さとう		ほししいたけ にんじん たまねぎ みつば キャベツ こまつな		693	16.9	30.4	2.1
6	金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう かふうきゅうり ごもくスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なるど とうふ		こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース きゅうり たまねぎ きくらげ ねぎ チンゲンサイ		587	16.4	32.0	2.1
9	月	ぶじのはなごはん ぎゅうにゅう いかのしょうがやき やさいのやくみあえ じゃがいものみそしる	くろだいず ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ みそ		こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		しょうが こまつな にんじん もやし にんにく ねぎ たまねぎ		574	19.1	23.0	2.1
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう むしどりのパンパンジーソース くきわかめのサラダ とうふとニラのスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ		こめ むぎ さとう ごまあぶら しろすりごま		ねぎ しょうが もやし にんじん コーン えのきたけ いら		641	17.3	32.9	2.3
11	水	メープルトースト ぎゅうにゅう チリコンカーン ハーブポテト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたい いんげんまめ ひよこまめ		しよくパン マーガリン メープルシロップ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ		685	16.0	44.9	1.4
12	木	ピースごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき かぶのすのこの きのこじる	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とりにく とうふ		こめ さとう しろすりごま		グリーンピース しょうが きゅうり かぶ にんじん しめじ えのきたけ こまつな ねぎ		605	19.2	32.6	2.4
13	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう だいたいこんのツナサラダ ポトフ くだもの(マンダリン)	ぶたひきにく ぎゅうにゅう まくろかん ウインナー ひよこまめ		こめ こめあぶら さとう じゃがいも		にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース だいこん きゅうり セロリー キャベツ さやいんげん カラマンダリン		647	14.3	32.6	1.8
16	月	とりにくとしんごぼうのごはん ぎゅうにゅう いそかあえ とうふだんごじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう のり とうふ ぶたにく わかめ		こめ こめあぶら さとう しらたまご		にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ こまつな だいこん しめじ ねぎ		604	16.1	25.8	2.0
17	火	チリピーズライス ぎゅうにゅう はるやさいのこめこシチュー かいそうサラダ	ぶたひきにく だいたい ぎゅうにゅう とりにく クリーム みそ かんてん わかめ		こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ しろごま		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー アスパラガス きゅうり コーン		670	14.6	35.7	2.1
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのいしがきフライ キャベツのおひたし たまねぎとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ わかめ みそ		こめ こむぎこ パンこ しろごま くるごま あぶら じゃがいも		キャベツ にんじん たまねぎ しめじ		647	17.1	32.6	1.9
19	木	わふうきのコスバゲティ ぎゅうにゅう ごまドレサラダ くだもの(メロン)	とりにく ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ ぎゅうにゅう しろごま さとう		にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな キャベツ きゅうり メロン		627	16.4	32.9	2.0
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれ きりほしだいこんのあえもの さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		こめ こめあぶら さとう しろすりごま かたくりこ ごまあぶら しろごま しらたき		しょうが たまねぎ もやし こまつな にんじん きりほしだいこん にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ		657	18.0	28.5	2.0
23	月	さけずし ぎゅうにゅう だいたいとさかなのあまからあげ くずひきじる	さけ たまご ぎゅうにゅう だいたい かたくちいわし とりにく		こめ さとう しろごま かたくりこ くるごとう あぶら こんにやく じゃがいも でんぷん		ほししいたけ しょうが にんじん だいこん		640	17.2	31.2	2.1
24	火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポルシチ じゃがいものサラダ くだもの (きよみオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ		しよくパン マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん トマトピューレ きゅうり コーン きよみ		572	16.5	37.1	2.5
25	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのトマトソースに はるキャベツのマリネ かぶのスープに	ぎゅうにゅう かつお とりにく		こめ かたくりこ こめこ あぶら こめあぶら さとう		しょうが にんにく たまねぎ トマトかん パセリ キャベツ あかピーマン きピーマン にんじん えのきたけ かぶ こまつな		669	18.0	29.9	1.7
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとやさいのあんかけ キャラメルじゃがポテ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも パター しろごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ もやし ねぎ		677	16.1	27.7	2.1
27	金	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう ヒレカツ じゃことキャベツのあえもの くたくさんみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ		こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら		キャベツ たまねぎ にんじん なす こまつな ねぎ		638	19.4	28.8	1.9
28	土	むぎごはん ぎゅうにゅう コメツコボークカレー フレンチサラダ くだもの(あまなつ)	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ		たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン あまなつ		685	12.7	27.9	1.9
31	火	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう 3しよくナムル	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし はくさい キムチ ねぎ いら こまつな		580	16.2	26.1	2.8

※ 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19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	637	16.7	31.3	2.1	332	98	2.4	210	0.33	0.39	16	6.9
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	25	4.5以上