

令和5年

5月献立表

北町小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	むぎごはん ぎゅうにゅうのりのつくだに にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅうのり ぶたにく		こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろすりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ		602	16.0	25.1	1.9
2火	ちゅうかおこぎ ぎゅうにゅう はるさめサラダ きくらげのごもくスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ		こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ		しょうが にんじん たけのこ ほしいいたけ グリンピース もやし きゅうり たまねぎ きくらげ ねぎ チンゲンサイ		616	16.3	30.5	2.2
8月	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 とうふとこらのスープ	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 えのきたけ にはら		636	17.2	33.1	2.3
9火	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 ひよこめめ		むえんパン 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		673	16.1	45.6	1.4
10水	あぶたまどんぶり ぎゅうにゅう キャベツのしおこんぶあえ みそけんちんじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま こめあぶら こんにやく さといも		たまねぎ にんじん ほしいいたけ こまつな もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ		628	16.6	31.7	2.9
11木	ピースごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき かぶのすのもの きのかじる	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	2.6
12金	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 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
15月	とりにくとしんごぼろのごはん 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 ほしいいたけ キャベツ こまつな だいこん しめじ ねぎ		604	16.1	25.8	2.0
16火	バエリア ぎゅうにゅう はるやさいのごめこシチュー かいそうサラダ	いか えび とりにく ぎゅうにゅう クリーム みそ かんてん わかめ		こめ こめあぶら バター じゃがいも こめこ さとう しろごま		セロリー にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン パセリ アスパラガス きゅうり コーン		675	16.8	33.7	2.9
17水	ごはん ぎゅうにゅう あじのからしふうみフライ キャベツのおひたし たまねぎとしめじのみそじる	ぎゅうにゅう あじ たまご あおのり あぶらあげ わかめ みそ		こめ こめあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも		にんにく キャベツ にんじん たまねぎ しめじ		615	18.5	28.0	2.3
18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 こめあぶら 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 ほしいいたけ こまつな キャベツ きゅうり メロン		627	16.4	32.9	2.0
19金	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんみそとうふ きりほしいいためナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほしいいたけ チンゲンサイ きりほしいいため こんにやく もやし こまつな		603	17.3	30.4	2.2
22月	さんしょくどん ぎゅうにゅう きのかじる フルーツポンチ	たまご ぶたひきにく だいたい こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ		こめ こめあぶら さとう		しょうが こまつな しめじ えのきたけ ねぎ りんごかん バインアップルかん みかんかん ももかん		698	15.9	30.2	2.2
23火	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポルシチ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー いんげんまめ まぐろかん		しょくパン 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 かぼちゃ きゅうり		677	14.9	52.0	2.7
24水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう ビーフンスープ くだもの(セミノール)	ぶたにく いか うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ビーフン ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ ほしいいたけ キャベツ こまつな セミノール		613	16.2	29.2	2.7
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとやさいのとろみに 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 バター 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		696	15.7	27.9	2.3
26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 くだくさんみそじる	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	19.6	28.8	2.2
27土	カレーライス ぎゅうにゅう こまつなのレモンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レモン		676	12.2	33.2	2.9
30火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ブロッコリーのサラダ だいたいのスープに くだもの(すいか)	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい		こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも		にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ピーマン あかピーマン きピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン えのきたけ さやいんげん すいか		679	15.6	32.2	2.3
31水	ビビンバ ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ	ぶたひきにく こうやどうふ だいたい ぎゅうにゅう とうふ たまご		こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ		しょうが ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ にはら		612	16.6	32.9	2.2

※ 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。 ※給食回数20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	642	16.5	32.4	2.3	337	98	2.6	227	0.33	0.41	18	6.3
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