

令和6年

5月献立表

北町小学校

実施日 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 (%)
1 水	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 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		585	16.3	25.8	1.9
2 木	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ワタンスープ かふうきゅうり	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ		こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン		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 たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり		554	15.9	27.1	2.1
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう むしどりのパンパンソース 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 えのきたけ にら		601	17.8	34.9	2.3
8 水	メープルトースト ぎゅうにゅう チリコンカン ハーブポテト	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず いんげんまめ ひよこまめ		むえんパン マーガリン メープルシロップ あぶら さとう じゃがいも		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
9 木	ピースごはん ぎゅうにゅう さほのごまみそやき すましじる キャベツのしおこんぶあえ	たきごみわかめのもと ぎゅうにゅう さほ みそ とうふ わかめ しおこんぶ		こめ さとう しろすりごま こんにやく ごまあぶら		グリーンピース しょうが だいこん にんじん しめじ ねぎ キャベツ		577	19.3	31.5	2.5
10 金	さんしょくどん ぎゅうにゅう きのこじる くだもの (マンダリンオレンジ)	たまご ぶたひき にく ぎゅうにゅう とり にく とうふ わかめ		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 マンダリンオレンジ		611	17.8	36.1	2.1
13 月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう やさいのスープ はるさめサラダ	とり にく ウインナー ぎゅうにゅう ハム		こめ むぎ あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごまあぶら		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 こまつな えのきたけ パセリ もやし きゅうり		626	14.1	33.1	2.6
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう あげとうふのそぼろあんかけ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりひき にく みそ わかめ		こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		にんじん グリーンピース たまねぎ だいこん ねぎ		647	14.0	33.9	2.2
15 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのいそあげ おけんちゃん そくせきづけ	ぎゅうにゅう かつお あおのり とうふ あぶらあげ		こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも		しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ キャベツ きゅうり		574	19.4	25.1	2.7
16 木	ねりますパグティ ぎゅうにゅう コーンサラダ くだもの(アンデスメロン)	まぐろかん ぎゅうにゅう		スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら		だいこん キャベツ にんじん こまつな コーン メロン		596	16.8	35.0	2.4
17 金	チキンライス ぎゅうにゅう はるやさいのこめコシチュー かいそうサラダ	とり にく ぎゅうにゅう クリーム みそ かんでん わかめ		こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトピューレ グリーンピース セロリー にんにく アスパラガス きゅうり		639	14.2	35.6	2.0
20 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものびりからやき とんじる きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶた にく あぶらあげ とうふ みそ		こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら		しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きりぼしだいこん		568	17.5	31.4	2.5
21 火	おやこどん ぎゅうにゅう きやべつのみそしる まっちゃんずようかん	とり にく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いんげんまめ かんでん		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		654	17.7	28.1	2.1
22 水	ガーリックトースト ぎゅうにゅう ポルシチ かほちやのサラダ*	ぎゅうにゅう ぶた にく ウインナー いんげんまめ まぐろかん		しょくパン マーガリン 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 かほちや きゅうり		666	14.9	52.2	2.7
23 木	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものきんぴらに よしのじる	とり にく ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶた にく わかめ		こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ		にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ		600	16.7	32.1	2.1
24 金	カレーライス ぎゅうにゅう こまつなのレモンドレッシングサラダ くだもの (サンフルーツ)	ぶた にく ぎゅうにゅう ハム		こめ むぎ 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 サンフルーツ		681	12.0	33.0	2.8
27 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 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		569	16.7	27.2	2.0
28 火	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう 3しょくナムル	ぶた にく ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		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 にら こまつな		557	16.5	26.3	2.8
29 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		612	17.6	34.3	1.9
30 木	やきにくチャーハン ぎゅうにゅう はるさめスープ きりぼしだいこんのサラダ	ぶた にく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう とり にく		こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ		しょうが にんにく ねぎ こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		569	15.8	30.1	2.3
31 金	あんかけやきそば ぎゅうにゅう フルーツポンチ	ぶた にく いか えび ぎゅうにゅう かんでん		ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ		にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ みかんかん ももかん パインアップルかん		558	16.1	27.3	1.9

※ 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	606	16.3	32.9	2.3	323	92	2.1	220	0.29	0.40	17	6.3