



令和3年

5月献立表

北町西小学校

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		17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6 木	麦ご飯 ★牛乳 新じゃがのカレー煮 切り干し大根のサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん みそ		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら しるすりごま		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん もやし コーン		670	13.2	25.7	2.1
7 金	★中華おこわ ★牛乳 ★鶏団子スープ ★春巻き	やきぶた ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご ぶたにく		こめ もちごめ あぶら かたくりこ こむぎこ はるまきのかわ		ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ しょうが ほくさい たまねぎ にんにく もやし なら		643	16.4	29.8	2.5
10 月	麦ご飯 ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とし ごまドレッシングサラダ ★抹茶プリン	★ぎゅうにゅう とりにく ★ごうやどうふ ★たまご アガー ★クリーム		こめ おおむぎ しらたき さとう しるすりごま		たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり		690	15.5	30.5	2.4
11 火	★こぎつねご飯 ★牛乳 ★ホキの黄金焼き 荳わかめのきんぴら 味噌汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ホキ ★チーズ とりにく わかめ みそ		こめ あぶら さとう ★マヨネーズ (エッグフリー) ごんにやく しるごま		にんじん しめじ ごぼう もやし えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ		648	16.4	32.1	3.3
12 水	★ガーリックフランス ★牛乳 ★ポークビーンズ アスパラサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいず ぶたにく		★ソフトフランスパン ★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 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース アスパラガス キャベツ もやし		618	16.6	36.6	2.7
13 木	麦ご飯 ★牛乳 ★和風塩麹ハンバーグ 野菜の昆布和え 畑汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ しおこんぶ みそ		こめ おおむぎ パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん ごまつな		612	15.3	25.6	2.4
14 金	タッカルピ丼 ★牛乳 野菜スープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース コーン ほうれんそう		657	12.7	30.1	2.5
17 月	わかめご飯 ★牛乳 ★大豆といりこの甘辛煮 ★ちゃんご汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ★だいず たづくり とりにく ★あぶらあげ ★とうふ みそ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しるごま		ごぼう にんじん だいこん しめじ ほくさい なら ねぎ		648	17.5	31.3	2.6
18 火	麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコチュジャン炒め ウエーブワントンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ウエーブワントン ごまあぶら		にんにく しょうが ごぼう ピーマン もやし キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ なら		615	16.4	28.2	1.5
19 水	★キャロットライス ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ソバ・デ・アホ (スペイン)	★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリーム とりもも		こめ あぶら ★バター オリーブゆ じゃがいも パンこ		にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく パセリ		615	13.9	30.9	2.5
20 木	★あんかけ焼きそば ★牛乳 UFOゼリー	ぶたにく いか ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん あぶら かたくりこ でんぶん ごまあぶら さとう しらたまだんご		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし ほくさい チンゲンサイ バインアップルかん ぶどうジュース		634	16.5	21.3	2.4
21 金	麦ご飯 ★牛乳 マスの西京焼き ★ひじきの煮物 利休汁	★ぎゅうにゅう ます みそ ひじき ★あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも しるすりごま		にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ごまつな		613	17.0	24.4	2.3
24 月	ご飯 ★牛乳 さばの香味焼き おひたし ★豚汁	★ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく ★とうふ みそ		こめ さとう あぶら ごんにやく じゃがいも		しょうが ねぎ ごまつな にんじん もやし ごぼう だいこん		639	18.0	29.9	2.2
25 火	★ツナのオープンサンド ★牛乳 ミネストローネスープ くだもの (サマーオレンジ)	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		★しょくパン ★マヨネーズ (エッグフリー) さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ		たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん サマーオレンジ		640	14.9	42.9	2.5
26 水	麦ご飯 ★牛乳 ★厚揚げのそぼろあん もやし炒め	★ぎゅうにゅう ★あつあげ ぶたひきにく		こめ おおむぎ さとう あぶら ごんにやく かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース もやし ピーマン		650	16.1	32.7	2.3
27 木	麦ご飯 ★牛乳 のりとひじきの佃煮 ★ジャンボシウマイ ★具だくさんのみそ汁	★ぎゅうにゅう ひじき のり ぶたひきにく ★だいず ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ		たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ だいこん ごまつな		622	15.3	27.5	2.4
28 金	かつカレー ★ミルクコーヒー きゃべつのさっぱり漬	とりにく レンズまめ ★コーヒーぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり		708	14.1	27.2	2.6

※ 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17回 ★アレルギー対応食材

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	15.6	29.8	2.4	332	93	2.2	264	0.37	0.51	27	4.6
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