

5月 こんだてひょう

令和5年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	○	キャベツのクリームスパゲティ 人参ドレッシングサラダ	とり肉 ★牛乳 ★チーズ	★スパゲティ 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ もやし マッシュルーム キャベツ グリンピース 大根 小松菜	611	16.0	36.4	1.9
2 火	○	茶めしの和風ピラフ 塩とん汁 抹茶豆乳プリン 八十八夜献立	ベーコン ★鮭 ★牛乳 豚肉 ★油揚げ ★豆腐 アガー ★豆乳	米 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン しめじ ごぼう あさつき 大根 ねぎ	605	16.7	29.3	2.2
8 月	○	肉と野菜のカラフル丼 ニラとピーマンのスープ 栗物(なつみ)	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 砂糖 米油 ピーマン	小松菜 にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ いらいよかん	614	15.3	30.5	1.7
9 火	○	ごはん かつおのかりんとあげ 野菜の炒め物 大根と油あげのみそ汁 旬の魚 かつお	★牛乳 ★かつお ベーコン ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 ★揚げ油 片栗粉 砂糖 米油	生姜 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	605	19.1	29.8	2.2
10 水	○	サンマー麺 コーンポテト	豚肉 ★牛乳	★中華めん 米油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ	564	17.0	34.1	2.8
11 木	○	ごはん 鮭のしょうゆ焼き もやしと小松菜のしょうが炒め じゃが芋とたまねぎのみそ汁	★牛乳 ★鮭 豚肉 ★豆腐 わかめ みそ	米 米油 じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 ねぎ たまねぎ	561	21.9	25.8	2.5
12 金	○	ピースコーンピラフ マカロニと野菜のソテー ソーセージと野菜のスープ 2年生 グリンピースのさやむき	とり肉 ★牛乳 ベーコン ウインナー	米 米油 ★マカロニ じゃが芋	にんじん たまねぎ コーン キャベツ 小松菜 グリンピース ピーマン 黄パプリカ セロリ にんにく	585	14.2	29.4	2.1
15 月	○	ごはん ぎせい豆腐 ハリハリサラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 ひじき ★豆腐 ★卵 豚肉 みそ	米 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 切干大根 小松菜 もやし キャベツ ねぎ	601	19.0	32.6	2.3
16 火	○	ターメリックライス チリンドロン レモンドレッシングのツナサラダ オレンジ(ジュシー) 世界の料理 スペイン	★牛乳 とり肉 レンズ豆 ★まぐろ缶	米 米油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 トマト缶 ピーマン キャベツ レモン きゅうり	563	15.2	31.5	2.1
17 水	○	えびいりあんかけごはん ワンタンスープ	★えび とりひき肉 ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ★ウェーブワンタン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 赤パプリカ だけのこ チンゲンサイ 白菜 もやし キャベツ	591	18.7	26.3	2.3
18 木	○	きびごはん つくねやき 若草ポテト 白菜のみそ汁	★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 ひじき ★油揚げ みそわかめ	米 きび 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ もやし にんじん 干しいたけ 生姜 バセリ粉 白菜	584	16.4	29.6	2.3
19 金	○	ピザトースト 糸寒天サラダ 根菜スープ	ベーコン ★チーズ ★牛乳 寒天 とり肉 レンズ豆	★食パン 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく 大根 パセリ粉 小松菜	555	18.3	39.2	2.6
22 月	○	やきとりごはん 野菜たっぷりみそ汁	とりもも ★牛乳 豚肉 みそ ★油揚げ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 ねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん 大根 ごぼう 小松菜	605	16.8	27.5	2.4
23 火	○	中華おこわ もやしの炒めナムル 厚あげいりスープ	焼き豚 ★牛乳 とり肉 ★厚揚げ	米 もち米 ★ごま油 米油 ★白ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン もやし 小松菜 白菜 えのきたけ いら ねぎ	585	17.2	31.2	2.1
24 水	○	豚きのこ丼 けんちん汁	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★油揚げ ★豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 里芋 こんにゃく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜	585	16.1	32.5	1.4
25 木	○	はちみつレモントースト もやしのカレーソテー ミートボールトマトシチュー	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉	★食パン ★バター はちみつ 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 米粉	レモン にんじん もやし ピーマン たまねぎ にんにく トマトピューレ トマトジュース パセリ粉	594	15.2	43.0	2.1
26 金	○	チキンカレー バジルドレッシングサラダ サイダー寒天 運動会がんばれ献立	とりもも ★牛乳 ベーコン 寒天	米 じゃが芋 砂糖 米油 米粉 ざらめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 赤パプリカ みかん缶	678	11.9	33.5	2.3
30 火	○	ふたキムチ丼 春雨入りスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 米油 春雨	生姜 にんにく キムチ ねぎ もやし たまねぎ いら にんじん キャベツ チンゲンサイ	588	15.6	32.1	2.0
31 水	○	きびごはん ししゃもの磯辺あげ 白菜の甘酢あえ 吉野汁	★牛乳 ★ししゃも 青のり とり肉 ★豆腐	米 きび ★小麦粉 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 でん粉	白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ にんじん	558	15.6	31.9	2.2

※給食回数19回 ※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。

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

5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 (μgRAE)	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	591	16.6	31.9	2.2	321	83	20.0	221	0.29	0.45	17	5.8
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	0.4	0.4	25	4.5以上