

5月のいっただいす

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
1	木	牛乳 チリビーンズドック にんじんラペ 春野菜のスープ煮	589	26.0	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 ツナ (とんこつ)	コッペパン 小麦粉 油 ごま じゃがいも	にんじん ビーマン トマト スナッフえんどう たけのこ にんにく セロリ たまねぎ らっきょう しょうが レモン果汁
2	金	牛乳 グリンピースごはん 抹茶小倉寒天 ホキのみそマヨネーズ焼き 若竹汁	616	27.0	牛乳 ホキ うずら卵 とり肉 チーズ わかめ 寒天 甘納豆 (けずりぶし こんぶ)	米 さとう マヨネーズ	にんじん パセリ たけのこ コーン たまねぎ グリンピース
7	水	牛乳 セサミトースト 野菜チップス 米粉シチュー	615	22.3	牛乳 とり肉 あさり 豆乳 (とりがら)	食パン グラニュー糖 ごま マーガリン 油 米粉 じゃがいも	にんじん グリーンアスパラガス かぼちゃ ごぼう れんこん たまねぎ
8	木	牛乳 たけのこごはん 豚汁 キャベツのおかか和え よもぎ団子	662	23.2	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ きな粉 かつおぶし	米 麦 白玉粉 上新粉 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん よもぎ たけのこ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ
9	金	牛乳 中華丼 くだもの 大豆と小魚の揚げ煮	704	24.9	牛乳 ぶた肉 うずら卵 大豆 かまぼこ ちりめんじゃこ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 でん粉 さつまいも さとう	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい くだもの
12	月	牛乳 きんぴらごはん 焼きししゃも がめ煮 くだもの	669	30.2	牛乳 とり肉 ししゃも 生揚げ (けずりぶし)	米 油 さとう ごま こんにやく さといも	にんじん さやいんげん ごぼう グリンピース たけのこ れんこん 干しいたけ くだもの
13	火	牛乳 あぶたま丼 ビーフンスープ	667	25.4	牛乳 たまご とり肉 ベーコン 油揚げ (とりがら けずりぶし)	米 麦 さとう 油 ビーフン	にんじん こまつな グリンピース しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ
14	水	牛乳 ぶどうパン 鶏のレモンソース レンズ豆入りミネストローネ くだもの	566	24.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 レンズ豆 (とりがら)	ぶどうパン でん粉 小麦粉 油 さとう	にんじん トマト パセリ にんにく セロリ たまねぎ キャベツ レモン果汁 くだもの
15	木	牛乳 ごはん ときしらすさけの塩焼き もやしの和え物 根菜汁	611	29.2	牛乳 ときしらすさけ 油揚げ (けずりぶし)	米 さとう 油 じゃがいも でん粉	にんじん もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ
16	金	牛乳 きこの入り練馬スパゲティ ミックスソテー	609	25.3	牛乳 ツチ ハム のり	スパゲティ オリーブ油 油 バター さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん コーン だいこん しめじ えのき
19	月	牛乳 春キャベツのホイコーロー丼 スーミータン	616	21.0	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご (とりがら)	米 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン 干しいたけ
20	火	牛乳 ガーリックフランス ミニトマト えびのクリーム煮 ぶどうゼリー	644	25.4	牛乳 とり肉 えび 生クリーム 脱脂粉乳 アガー (とりがら)	ソフトフランスパン さとう バター 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉	にんじん ミニトマト パセリ たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム ぶどう果汁
21	水	牛乳 ごはん さばのピリ辛みそ煮 キャベツのごま酢和え わかめスープ	599	25.8	牛乳 さば とり肉 とうふ わかめ (とりがら)	米 ごま油	にんじん 白菜キムチ しょうが キャベツ ねぎ えのき
22	木	牛乳 ごはん 野沢菜のごま炒め 新じゃがいものそぼろ煮	616	20.4	牛乳 ぶた肉 高野豆腐 かつおぶし	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉 じゃがいも	にんじん さやいんげん のぎわな しょうが たまねぎ もやし
23	金	牛乳 ジャンバラヤ 魚のスパイス焼き 白いんげん豆のトマトスープ	610	27.2	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー メルルーサ いんげん豆 (とりがら)	米 麦 パン粉 バター 油 じゃがいも マカロニ	にんじん ビーマン 赤ビーマン にんにく キャベツ しょうが たまねぎ グリンピース マッシュルーム
26	月	牛乳 ごはん かつおの東煮 華風きゅうり 絹さやのみそ汁	668	29.5	牛乳 かつお 油揚げ (けずりぶし)	米 でん粉 ごま油 油 ごま じゃがいも さとう	絹さや きゅうり たまねぎ しょうが
27	火	牛乳 シーフードピラフ チリコンカン ブロッコリー炒め	624	25.4	牛乳 えび いか ぶた肉 ベーコン いんげん豆 (とりがら)	米 麦 油 バター じゃがいも	にんじん ビーマン ブロッコリー トマト たまねぎ コーン にんにく セロリ マッシュルーム
28	水	牛乳 野菜ラーメン ごまポテト	631	20.6	牛乳 ぶた肉 (とりがら とんこつ)	蒸し中華めん バター 油 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん にんにく しょうが キャベツ ねぎ もやし たまねぎ 干しいたけ
29	木	牛乳 ごはん ぎせい豆腐 こんにやくの炒り煮 キャベツのみそ汁	649	26.1	牛乳 とうふ たまご 油揚げ かつおぶし (こんぶ)	米 油 さとう こんにやく ごま	こまつな さやいんげん ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ 干しいたけ
30	金	牛乳 カレーライス じゃこの和風サラダ	700	20.2	牛乳 ぶた肉 しらす (とんこつ とりがら)	米 麦 油 バター ごま油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ セロリ チャツネ りんご

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	633	25.0	20.3	327	2.4	251	0.40	0.53	35	5.0	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.6~21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満