



5月献立表



令和3年

光が丘夏の雲小学校

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 (%)	塩分 (g)
6 木	★こどものひりょうり★ はっぼうおこわ ぎゅうにゅう やしししゃも ワンタンスープ	とりにく えび ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく	こめ もちごめ こめあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ コーン グリーンピース しょうが にんにく キャベツ ねぎ たら	658	17.1	30.1	2.0
7 金	チーズパン ぎゅうにゅう ツナサラダ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく チーズ なまクリーム	チーズパン こめあぶら さとう こめこ	キャベツ にんじん きゅうり セロリー たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	574	18.1	40.5	2.1
10 月	★はちじゅうはちやりょうり★ だいずちやめし ぎゅうにゅう ちゃふりかけ さばのしおやきおろしぞえ かすじる	だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし さば とりにく みそ わかめ	こめ しろごま さとう さといも	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	630	18.0	28.4	2.4
11 火	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ わかめサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ わかめ かんてん	こめ こめあぶら さとう しろごま	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ りんごかん パインアップルかん ももかん レモン	669	14.3	26.9	1.9
12 水	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう あおのりピーズポテト	ぶたにく なるとう とうらたまご ぎゅうにゅう だいず あおのり	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな	668	15.6	30.2	2.9
13 木	きびごはん ぎゅうにゅう ごぼうのやながわやき こまつなとえのきのおかかあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご かつおぶし あぶらあげ みそ わかめ	こめ きび こめあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう キャベツ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ ほししいたけ	632	16.6	25.1	2.4
14 金	ひよこめいりカレーライス ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ	ぶたにく ひよこめめ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ざらめ はちみつ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトかん キャベツ コーン	682	11.5	29.2	2.2
17 月	★きせつのりょうり★ ごはん ぎゅうにゅう はつがつおのあまからあえ あぶらあげのかりかりサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお あおのり あぶらあげ とりにく わかめ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが キャベツ にんじん コーン こまつな たけのこ	663	19.1	28.1	2.3
18 火	マーガリンパン ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー ポークピーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいず	マーガリンパン こめあぶら じゃがいも さとう	アスパラガス コーン セロリー にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	599	16.4	39.7	2.5
19 水	しそひじきごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご とんじる	ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりひきにく こうやどうふ たまご ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こねぎ	661	18.1	32.4	3.2
20 木	グリーンピラフ ぎゅうにゅう たらのフライマリアソースがけ ミネストローネ	ベーコン ぎゅうにゅう たら ウインナー レンズまめ みそ	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう マカロニ	こまつな にんにく セロリー たまねぎ にんじん コーン トマトピューレ しょうが えのきたけ トマトかん トマトペースト キャベツ パセリ	642	15.1	35.3	2.8
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのすきやきに はくさいとじゃこのにびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ はくさい	656	17.1	29.1	2.3
24 月	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいのピクルス クラムチャウダー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン あさり なまクリーム チーズ	ショートニングパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こめこ バター	だいこん にんじん きゅうり にんにく セロリー たまねぎ コーン パセリ	698	13.1	42.6	2.2
25 火	★きせつのりょうり★ ピースごはん ぎゅうにゅう やさいとさつまあげのごみそいため にくじゃが	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま しらたき じゃがいも	グリーンピース にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	643	13.4	27.2	2.9
26 水	ガーリックライス ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ABCスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく	こめ おおむぎ オリーブゆ マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン あかピーマン パセリ マッシュルーム にんじん こまつな	660	15.0	32.3	2.4
27 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそだれ さつまじる	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん さやいんげん ゆず こまつな だいこん ねぎ	645	16.9	32.1	2.8
28 金	ねりマスバゲティ ぎゅうにゅう じゃがいももち レモンドレッシングサラダ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	だいこん だいこん (じば) にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン	689	13.8	30.3	3.0
31 月	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんぼんづけ わかめときりぼしだいこんのごまあえ がんもいりすましじる	ぎゅうにゅう あじ わかめ とりにく がんもどき	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら しろすりごま	しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり しめじ だいこん こまつな	654	15.7	29.3	2.4

※ 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18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	651	15.8	31.5	2.5	349	93	2.6	258	0.38	0.53	27	4.7
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