

令和4年

5月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ひよこまめいりカレーライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぶたにく ひよこまめ 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 さとう はちみつ	しょうが セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン	650	12.2	30.3	2.4
6金	はっぼうおこわ ぎゅうにゅう とりのてりやき ワンタンスープ	とりにく えび ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン	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 にはら	648	17.8	35.0	2.8
9月	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	606	18.0	26.7	2.2
10火	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 バター オリーブゆ かたくりこ 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	604	15.6	37.7	2.9
11水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめサラダ フルーツポンチ	ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう 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 みかんかん パインアップルかん ももかん レモン	602	14.0	27.1	1.9
12木	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいのピクルス コメッコトマトシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ねじりパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	だいこん にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん こまつな	541	14.7	43.6	2.1
13金	マーボーだいこんどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん (じば) にはら キャベツ	613	15.1	34.8	2.6
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのすきやきに やさいののりごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし のり	こめ おおむぎ こめあぶら しらたき さとう しろごま	たまねぎ ねぎ しめじ だいこん にんじん キャベツ こまつな	602	16.9	32.6	1.9
17火	やさいらーめん ぎゅうにゅう ミルクポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ちゅうかめん こめあぶら さつまいも あぶら さとう はちみつ バター かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	681	13.3	25.6	2.5
18水	ピースごはん ぎゅうにゅう やさいとさつまあげのごまみそいため 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	597	14.5	29.2	2.8
19木	だいずちやめし ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき わかめときゅうりのあえもの とんじる	だいず ぎゅうにゅう こもちししゃも わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	578	18.8	32.1	3.4
20金	あげごぼうとぶたにくのごはん ぎゅうにゅう さわらのみそだれ けんちんじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう さわら みそ あつあげ	こめ あぶら こめあぶら しらたき さとう かたくりこ こんにやく さといも	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ	602	17.1	36.6	2.6
23月	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう はくさいとベーコンのスープ くだもの (みしょうかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン にんじん はくさい こまつな みしょうかん	616	15.5	27.9	1.9
24火	きんぴらごはん ぎゅうにゅう だいずのうまに やさいたっぷりみそしる	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	603	17.5	26.1	4.3
25水	むぎごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	648	15.7	31.7	2.7
26木	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	619	16.3	34.3	2.7
27金	ねりまスパゲティ ぎゅうにゅう あおりのピーズポテト コーンサラダ	まぐろかん ぎゅうにゅう だいず あおりの わかめ	スパゲティ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ こめあぶら	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 コーン	642	16.6	37.1	3.1
30月	フレンチトースト ぎゅうにゅう ウインナーとアスパラのソテー ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく だいず	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも	アスパラガス キャベツ コーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	587	17.0	40.6	2.7
31火	ごはん ぎゅうにゅう はつがつおのあまからあえ レモンドレッシングサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお あおりの とりにく わかめ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン たけのこ	620	20.8	28.2	2.0

※ 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19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	614	16.2	32.4	2.6	329	91	2.3	221	0.31	0.45	16	6.6