

5月 学校給食よていこんだて表

令和3年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			栄養価(えいようか)
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
							中学年
6 (木)		中華おこわ	★野菜のねぎソース和え 広東スープ こどもの日献立	やきぶた かいばしら ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら ★ごま かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ごまつな ねぎ にんにく たまねぎ はくさい	565 20.8
7 (金)		★高野豆腐そぼろ丼	とろみ仕立ての五色汁 抹茶豆 八十八夜献立	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ いらいだいず きなこ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ でんぶん	しょうが えのきたけ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ かぶ しめじ	664 29.8
10 (月)		枝豆入りチャーハン	おかひじきのナムル 厚揚げの中華旨煮	やきぶた ★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ えだまめ もやし にんじん おかひじき えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ しめじ だいこん	649 25.4
11 (火)		ご飯	あかうおの照り焼き キャベツのゆかり和え 新玉ねぎのみそ汁	★ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	538 23.5
12 (水)		チンジャオロース丼	ビーフンスープ かんきつつい	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ あぶら ビーフン	にんにく しょうが たけのこ かんきつ にんじん ビーマン たまねぎ ほししいたけ キャベツ ごまつな	602 22.2
13 (木)		ご飯	★鯉とじゃが芋の東煮 大根と人参の甘酢和え 若竹汁	★ぎゅうにゅう かつお とりむね わかめ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ★ごま	しょうが だいこん きんときにんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	587 24.3
14 (金)		★ナン	ドライカレー ★キャラメルポテト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず レンズまめ	★ナン こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ★バター	しょうが にんにく セロリー たまねぎ ごぼう にんじん ピーマン トマトかん	618 23.3
17 (月)		★タコライス	コンソメスープ パインゼリー 沖縄県郷土料理献立	ぶたひきにく だいず ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりもも かんでん	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ビーマン キャベツ セロリー パセリ パインアップルジュース	653 23.3
18 (火)		ひじきご飯	大根ときゅうりのピリ辛漬け いわしのつみれ汁	とりひきにく ひじき あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いわし すり身 みそ とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが ねぎ はくさい ごまつな	546 21.2
19 (水)		しっぽくうどん	鶏肉の塩焼き 青菜のけんちゃん 食育の日 香川県郷土料理	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし	うどん あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ ごまつな にんにく チンゲンサイ	558 28.3
20 (木)		★はちみつレモン トースト	ポトフ ハムサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ハム	★しょくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも さとう	レモン セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	568 22.1
21 (金)		★そぼろと卵の 混ぜご飯	★わかさぎのから揚げ ★ごまあえ 手作りみその味噌汁	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★わかさぎ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ★しろすりごま じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく もやし にんじん ごまつな ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	642 25.2
24 (月)		三色ピラフ	★春野菜のシチュー パブリカサラダ	ウイナー ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★クリーム ★チーズ	こめ おおむぎ マーガリン あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース セロリー にんにく かぶ アスパラガス きピーマン キャベツ きゅうり あかピーマン	695 22.8
25 (火)		牛丼	即席漬け 小松菜の味噌汁	ぎゅうにく やきとうふ ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう はちみつ かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん キャベツ ごまつな ほししいたけ ごぼう	644 24.4
26 (水)		中華風帆立ご飯	★卵焼きの甘酢あんかけ 中華和え ★わかめスープ	かいばしら あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご ぶたにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ ★ごま	ごぼう たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら もやし チンゲンサイ にんにく しょうが セロリー ねぎ	590 23.9
27 (木)		★ガーリック フランスパン	チリコンカン グリーンサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたひきにく	★ソフトフランスパン マーガリン あぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ ごまつな コーン	653 27.0
28 (金)		ご飯	昆布の佃煮 ★かじきとチーズの包み揚げ 根菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★チーズ かじき あぶらあげ みそ	こめ さとう みずあめ こむぎこ はるまきのかわ あぶら じゃがいもこんにゃく	しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	636 24.3
31 (月)		四川豆腐丼	バリバリ中華サラダ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	548 19.9