

令和元年

5月献立表

南が丘小学校

| 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食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 7 | 火 | ①お赤飯 ②牛乳 ③鶏の唐揚げ ④野菜椀 | 牛乳 ①ささげ(昆布) ③鶏肉 ④(かつお節) | ①米 もち米 ごま ③米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖 | ③しょうが にんにく ねぎ ④にんじん だいこん えのきたけ 小松菜 | 675 | 27.2 | 24.4 | 2.7 | | |
| 8 | 水 | ①ミートソーススパゲティ ②牛乳 ③コールスローサラダ | 牛乳 ①豚肉 大豆 粉チーズ | ①スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 バター ③砂糖 | ①にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ③キャベツ コーン | 705 | 25.3 | 26.1 | 2.6 | | |
| 9 | 木 | ①新たけのごごはん ②牛乳 ③ぶりのごまみそ焼き ④すまし汁 | 牛乳 ①油揚げ 焼きのり ③ぶり みそ ④鶏肉 (かつお節 昆布) | ①米 ③砂糖 ごま ④焼きふ | ①たけのこ にんじん ③しょうが ねぎ ④大根 干し椎茸 小松菜 | 622 | 28.7 | 21.0 | 2.3 | | |
| 10 | 金 | ①ご飯 ②牛乳 ③ブルコギ ④韓国トックスープ | 牛乳 ③豚肉 豆みそ | ①米 ③米ぬか油 砂糖 片栗粉 ④ごま油 ごま 白玉粉 | ③にんにく にんじん たまねぎ たら 黄ピーマン 赤ピーマン もやし しょうが ④たけのこ 小松菜 ねぎ | 655 | 23.4 | 18.6 | 2.5 | | |
| 13 | 月 | ①ドライカレー&ライス ②牛乳 ③アスパラサラダ | 牛乳 ①豚肉 大豆 | ①米 米ぬか油 小麦粉 ③砂糖 | ①にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ③アスパラガス キャベツ | 668 | 24.3 | 21.5 | 2.9 | | |
| 14 | 火 | ①コッペパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④キャロットドレッシングサラダ | 牛乳 ②ベーコン 鶏肉 クリーム | ①コッペパン ③米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 ④砂糖 | ③にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ④きゅうり キャベツ | 574 | 19.9 | 24.5 | 2.7 | | |
| 15 | 水 | ①こぎつねごはん ②牛乳 ③鶏肉と糸こんにゃくのしぐれ煮 ④野菜のごま和え | 牛乳 ③鶏肉 油揚げ (かつお節) ④しらす | ①米 米ぬか油 砂糖 ③じゃがいも しらたき 片栗粉 ④ごま | ①にんじん グリンピース ③しょうが たまねぎ さやいんげん ④もやし 小松菜 | 647 | 23.7 | 18.4 | 2.4 | | |
| 16 | 木 | ①ごはん ②牛乳 ③麻婆豆腐 ④春雨スープ | 牛乳 ③豚肉 豆みそ みそ 豆腐 ④鶏肉 | ①米 ③米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ④春雨 | ③にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ たら ④チンゲンサイ 白菜 | 664 | 27.5 | 23.2 | 3.1 | | |
| 17 | 金 | ①ごはん ②牛乳 ③味付けのり ④さわらの西京焼き ⑤根菜汁 | 牛乳 ③味付けのり ④さわら みそ ⑤豚肉 (かつお節) | ①米 ④砂糖 ⑤米ぬか油 じゃがいも こんにゃく | ⑤だいこん にんじん ごぼう 小松菜 | 614 | 31.0 | 15.4 | 2.3 | | |
| 20 | 月 | ①ピラフ ②牛乳 ③野菜たっぷりトマトスープ ④冷凍みかん | 牛乳 ①鶏肉 ③ベーコン いんげんまめ | ①米 米ぬか油 バター ③じゃがいも 砂糖 | ①たまねぎ にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ③にんにく トマト缶 みかん | 623 | 20.1 | 17.2 | 2.8 | | |
| 21 | 火 | ①あんかけ焼きそば ②牛乳 ③野菜スープ | 牛乳 ①豚肉 しばえび あかいか うずら卵 ③豆腐 | ①中華麺 米ぬか油 砂糖 でんぷん ③ごま油 片栗粉 | ①しょうが にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 ③チンゲンサイ | 594 | 27.9 | 18.8 | 3.4 | | |
| 22 | 水 | ①ごはん ②牛乳 ③家常豆腐 ④もやしのごまソース和え | 牛乳 ③豚肉 みそ 厚揚げ | ①米 ③米ぬか油 砂糖 ごま油 でんぷん ④ごま | ③しょうが 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ にんにく キャベツ さやいんげん ④もやし 小松菜 | 626 | 25.1 | 21.9 | 2.1 | | |
| 23 | 木 | ①ご飯 ②牛乳 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④千草和え | 牛乳 ③豚肉 (かつお節) | ①米 ③米ぬか油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 片栗粉 ④ごま油 | ③しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん ④ほうれん草 もやし えのきたけ | 586 | 20.0 | 14.4 | 1.5 | | |
| 24 | 金 | ①みそかつ丼 ②牛乳 ③のっぺい汁 | 牛乳 ①豚肉 卵 みそ ③鶏肉 油揚げ 豆腐 (かつお節) | ①米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 ごま ③こんにゃく さといも 片栗粉 | ①にんにく キャベツ ③だいこん にんじん ねぎ | 856 | 33.1 | 31.1 | 3.6 | | |
| 28 | 火 | ①深川めし ②牛乳 ③きゅうりの香り漬け ④みそけんちん汁 | 牛乳 ①油揚げ あさり ④鶏肉 豆腐 みそ (かつお節) | ①米 米ぬか油 砂糖 ④こんにゃく じゃがいも | ①しょうが にんじん ③きゅうり ④ごぼう だいこん ねぎ | 583 | 23.3 | 17.8 | 3.0 | | |
| 29 | 水 | ①ごはん ②牛乳 ③豚肉の生姜焼き ④わかめサラダ | 牛乳 ③豚肉 ④わかめ | ①米 ③ごま油 砂糖 ごま | ③しょうが にんじん たまねぎ しめじ ④もやし キャベツ コーン | 552 | 23.8 | 16.1 | 1.5 | | |
| 30 | 木 | ①ツナマヨサンド ②牛乳 ③小松菜とじゃが芋のスープ ④プチトマト(2個) | 牛乳 ①まぐろ缶 チーズ ③ソーセージ | ①食パン マヨネーズ(卵なし) ③米ぬか油 じゃがいも | ①たまねぎ キャベツ ③にんにく にんじん 小松菜 ④ミニトマト | 562 | 20.4 | 29.0 | 3.1 | | |
| 31 | 金 | ①わかめごはん ②牛乳 ③さばの文化干し ④畑汁 | 牛乳 ①わかめ ③さば ④油揚げ みそ (かつお節) | ①米 ④じゃがいも | ④だいこん にんじん しめじ 小松菜 ねぎ | 596 | 23.1 | 21.4 | 2.6 | | |

※ 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 | 642 | 24.9 | 21.2 | 2.6 | 322 | 97 | 2.3 | 216 | 0.27 | 0.39 | 13 | 4.2 |
| 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 | 20 | 4以上 |