

令和3年

5月献立表

南が丘小学校

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	①お赤飯 ②牛乳 ③とりのから揚げ ④若竹汁	ささげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ もちごめ くるごま あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たけのこ にんじん だいこん ねぎ	623	15.5	33.2	1.9
7 金	①ジャンバラヤ ②牛乳 ③白いんげん豆のスープ ④コーンポテト	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	こめ バター こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン キャベツ パセリ	603	13.1	24.6	2.5
10 月	①たけのこごはん ②牛乳 ③ぶりのごまみそ焼き ④よしの汁	あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ぶり みそ とりにく とうふ	こめ さとう しろごま かたくりこ でんぷん	たけのこ にんじん しょうが ねぎ だいこん えのき こまつな	630	17.9	31.0	2.2
11 火	①麦ごはん ②牛乳 ③プルコギ ④えのきのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ きびマン あかぴマン ちんげんサイ もやし なら しょうが えのき	613	14.7	27.6	2.3
12 水	①ミートソーススパゲティ ②牛乳 ③アスパラサラダ	ぶたひきにく だいた チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター さとう	パセリ 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 レタス キャベツ アスパラガス	658	15.4	31.9	2.3
13 木	①深川めし ②牛乳 ③豆あじのたつた揚げ ④とうふのみそ汁	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう あじ みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのき こまつな	644	14.7	30.2	2.2
14 金	①八宝おこわ ②牛乳 ③わかめとたまごのスープ ④お菓子な目玉焼き	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ たまご かんてん	こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら しろごま さとう カルピス	コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリルピーマン ねぎ しょうが たまねぎ ももかん	616	14.0	24.7	1.9
17 月	①ターメリックライスホワイト ソースかけ ②牛乳 ③カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	こめ こめぬかあぶら こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり もやし キャベツ コーン あかピーマン	616	10.7	32.1	1.8
18 火	①あんかけ焼きそば ②牛乳 ③こまつなと春雨のスープ	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ ちんげんサイ たまねぎ もやし はくさい こまつな	631	18.6	29.1	2.7
19 水	①ごはん ②牛乳 ③とり肉と糸こんにのしぐれ煮 ④野菜のわふうごま炒め	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	602	13.9	24.7	1.6
20 木	①コーンピラフ ②牛乳 ③キャベツウィンナスープ ④果物 (ジュースオレンジ)	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリルピーマン コーン キャベツ えのき パセリ ジューシーオレンジ	611	12.2	25.8	1.9
21 金	①ごはん ②牛乳 ③さけのちゃんちゃん焼き ④むらくも汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ たまご	こめ バター かたくりこ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	606	20.0	28.8	2.4
24 月	①青菜ごはん ②牛乳 ③とり肉のみそ焼き ④野菜たっぷり五目汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	こめ さとう こめぬかあぶら	だいこん にんじん はくさい えのき ねぎ こまつな	597	17.5	31.2	2.2
25 火	①ツナマヨドック ②牛乳 ③ペイザンヌスープ ④ゆうやけゼリー	ツナ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ アガー	パン マヨネーズ (卵なし) こめぬかあぶら さとう	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム オレンジジュース	649	14.3	43.0	2.5
26 水	①ぶたキムチ丼 ②牛乳 ③韓国トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら トック	にんにく たまねぎ ねぎ キムチ なら しょうが にんじん たけのこ こまつな	619	14.9	27.6	2.0
27 木	①ごはん ②牛乳 ③さばの文化干し ④野菜のみそ汁 ⑤のざわなのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう さば みそ	こめ ごまあぶら さとう しろごま	にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ のざわな	610	14.8	35.3	2.3
28 金	①ごはん ②牛乳 ③まつかぜ焼き ④塩とん汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ みそ ぶたにく とうふ	こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが ごぼう だいこん はねぎ	607	16.7	29.1	2.0
31 月	①丸パン ②牛乳 ③タンドリーチキン ④オニオンスープ ⑤キャベツコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	まるパン こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン	616	18.1	44.4	2.7

※ 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	620	15.4	30.8	2.2	312	79	2.0	230	0.35	0.51	25	3.8
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