

5月こんだてひょう

【給食目標】 マナーを守って食べましょう

実施日	献立名	献立物	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	だいすごはん おちゃぶりかけ こうやどうふのたまごとし よもぎだんご	牛乳	だいす ぎゅうにゅう しらすほし あおのり かつおぶし こうやどうふ たまごとうふ あすき	こめ しろこま こんにやく さとう しらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう よもぎ	686	15.5	21.5	2.8			
7 金	ちゅうかちまき ワントンスープ グレーゼリー	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう かんてん	もちこめ あぶら ごまあぶら さとう ワントンのかわ	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが たまねぎ もやし こまつな ぶどうジュース	563	14.6	20.9	2.5			
10 月	かつおとしょうがのたきこみごはん やさいのうまに ひじきサラダ	牛乳	かつお ぎゅうにゅう とりにく ひじき まぐろかん えんどうまめ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろこ ま こんにやく じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん みずな キャベツ たまねぎ	667	17.8	23.7	2.6			
11 火	あんかけチャーハン ベーコンスープ そらまめ	牛乳	やきぶた なたと ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ たけのこ キャベツ こまつな そらまめ	540	15.5	23.2	2.9			
12 水	きなことうにゅうトースト チリコンカン フレンチサラダ	牛乳	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたひきにく	しょくパン グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン コーン トマトかん トマトピューレ キャベツ	585	15.2	28.2	2.6			
13 木	シシジュシー もずくスープ とうふチャンプル	牛乳	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが ほししいたけ にんじん グリーンピース にんにく ねぎ たけのこ もやし	601	15.0	41.0	3.0			
14 金	ポークカレーライス じゃこサラダ くだもの (オレンジ)	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう しらすほし	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パター じゃがいも ざらめ しろこま さとう こまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ きゅうり こまつな くだもの (オレンジ)	679	13.0	26.9	1.8			
17 月	むぎごはん なまあげのすぶたふう えびだんごスープ	牛乳	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく えび とりひきにく とうふ たまご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ グリーンピース ねぎ たけのこ だいこん はくさい	670	16.4	28.7	2.9			
18 火	ごはん ぶたにくのあまみそかけ わかたけじる うどいりおひたし	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	こめ さとう かたくりこ	しょうが たけのこ にんじん こまつな ねぎ キャベツ うど	590	16.9	30.1	2.1			
19 水	さんさいうどん ちくわのいそべあげ だいこんときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ わらび ぜんまい だいこん きゅうり しょうが	555	16.9	30.6	2.9			
20 木	ごはん しんじゃがのそぼろに あぶらあげのサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	575	12.2	23.3	1.8			
21 金	シーフードピラフ マカロニのクリームに こまつなとベーコンのソテー	牛乳	とりにく えびいか ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら パター マカロニ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース かぶ こまつな	594	17.1	32.3	2.5			
24 月	たけのこごはん ニギスのからあげ じゃがいもとたまねぎのみそじる くわわかめのきんぴら	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にぎす みそ くわわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら しろこま	にんじん たけのこ グリーンピース しょうが たまねぎ ごぼう	553	14.5	29.9	3.0			
25 火	チリビーンズドック ポトフ かいそうサラダ	牛乳	ぶたひきにく だいす チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン かいそう	コッパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しろこま	たまねぎ トマトかん にんじん セロリー キャベツ にんにく きゅうり だいこん	636	16.2	37.5	2.9			
26 水	ごはん さばのこうみゆき とんじる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	こめ さとう ごまあぶら しろこま あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん キャベツ こまつな	640	17.3	30.5	2.2			
27 木	マーボー豆腐どん チンゲンサイとしめじのスープ アスパラのにんにくしょうゆあえ	牛乳	とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ オリーブゆ	にんにく しょうが にんじん なら ねぎ しめじ チンゲンサイ アスパラガス もやし	600	16.9	30.0	2.4			
28 金	ねりませバグティ コーンサラダ くだもの (メロン)	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく だいこん こまつな キャベツ コーン たまねぎ くだもの (メロン)	573	16.0	27.8	2.1			
31 月	ごはん おろしとうふハンバーグ ぐたくさんみそじる キャベツのごまあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも しろすりこま	たまねぎ ねぎ だいこん はねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	606	16.2	27.2	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18回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	606	15.7	28.5	2.5	333	95	2.3	274	0.40	0.49	31	4.6
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