

令和5年

5月献立表

開進第四小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 月	わかめごはん 牛乳 豚肉と生揚げの煮物 野菜のおひたし	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうがにんじん たまねぎ ほししいたけ さいいんげん こまつな もやし	585	16.5	29.1	2.8			
2 火	おぎ 麦ごはん 牛乳 鉄火みそ 新じゃがのカレー煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう みそ だいず ぶたにく ひじき	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さいいんげん もやし ほうれんそう コーン	585	15.1	21.8	2.6			
8 月	おぎ 麦ごはん 牛乳 ししゃものピリ辛焼き 根菜のみそ汁 もやしサラダ	ぎゅうにゅう ししゃもとりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく さいいも	しょうがにんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし キャベツ ほうれんそう コーン	603	16.9	34.8	2.6			
9 火	ジャンバラヤ牛乳 コロコロ野菜ときのこのスープ カリカリポテトのハニーサラダ	ぶたひきにく だいず ウィナー ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら バター じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ コーン ほうれんそう きゅうり	597	11.9	37.8	3.0			
10 水	ジャージャー 牛乳 抹茶豆腐白玉ポンチ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんでん どうふ	ちゅうかめん あぶら さとう しろすりごま ごまあぶら かたくりこ しらたまこ みずあめ	もやし にんじん きゅうり しょうがにんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん	615	14.0	23.7	2.1			
11 木	キャベツと豚肉まぜごはん 牛乳 鶏のから揚げ かきたま汁	ぶたひきにく かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく とうふたまご	こめ あぶら かたくりこ こむぎこ	キャベツ にんじん こねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	600	20.1	37.1	2.4			
12 金	ちゅうか 中華おこわ 牛乳 生揚げのスープ 炒めナムル	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら しろごま	たけのこ にんじん ほししいたけ コーン はくさい えのきたけ たら ねぎ もやし こまつな	562	15.9	31.1	2.6			
15 月	おぎ 麦ごはん 牛乳 白身魚の南蛮漬 じゃがいもとたまねぎのみそ汁 大根サラダ	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも しろごま	ねぎ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん	590	17.3	26.4	3.2			
16 火	ミルクパン 牛乳 アスパラ入りポテトグラタン パミセリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ パミセリ	たまねぎ にんじん アスパラガス パセリ にんにく しょうが キャベツ	617	15.6	41.0	3.7			
17 水	コーンピラフ 牛乳 キャベツスープ 野菜のガーリックソテー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんじん キャベツ にんにく こまつな	575	13.4	33.7	2.7			
18 木	きびごはん 牛乳 真珠団子 白菜スープ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とうふ	こめ きびかたくりこ ごまあぶら もちごめ あぶら さとう しろすりごま	たまねぎ ほししいたけ しょうがにんじん コーン はくさい こまつな ねぎ キャベツ もやし	600	15.3	29.6	1.9			
19 金	えだまめい こんぶ 枝豆入り昆布ごはん 牛乳 さばの香味焼き いも団子汁	とりにく きざみこんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう さば	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ ねぎ しょうが はくさい だいこん こまつな	593	19.9	33.4	3.0			
22 月	おぎ 麦ごはん 牛乳 つくね焼き 白菜と油揚げのみそ汁 ほうれんそう炒め	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ みそ ベーコン	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうがにんじん はくさい キャベツ コーン ほうれんそう	602	17.1	32.7	2.4			
23 火	おぎ 麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご キャベツのみそ汁 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ だいこん	588	17.5	31.7	2.8			
24 水	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 鶏肉ときのこのクリーム煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	くろざとうパン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	600	14.5	35.4	2.7			
25 木	おぎ 麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ たまねぎのみそ汁 磯香あえ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ みそのり	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	589	18.7	24.6	2.6			
26 金	プルコギ 牛乳 ならともやしのスープ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま はるさめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ りんご しょうがにんにく たら	602	17.3	24.5	2.4			
29 月	カレートースト 牛乳 ベジマカロニスープ 小松菜サラダ	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ピーマン こまつな コーン キャベツ レモン	592	18.3	39.8	3.2			
30 火	とろろ 鶏ごぼうごはん 牛乳 肉団子のスープ 小松菜とベーコンのソテー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ベーコン	こめ もちごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ごぼう にんじん グリンピース ねぎ しょうが たまねぎ はくさい こまつな	577	16.4	36.5	2.5			
31 水	かじょうとう 家常豆腐 牛乳 もやしとにらの炒め物	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうがにんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし しめじ たら コーン	588	16.7	33.8	2.2			

※ 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、御了承ください。 ※給食回数20回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学年)

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	593	16.4	31.9	2.7	351	90	2.4	253	0.29	0.47	16	6.1