

令和6年

5月献立表

開進第四小学校

実施日	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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	キャベツと豚肉のまぜごはん 牛乳 鶏のから揚げ じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		こめ あぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも		キャベツ にんじん こねぎ しょうが たまねぎ しめじ		597	17.0	38.9	2.2
2	木	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 もやし ほうれんそう コーン		585	15.1	21.8	2.6
7	火	麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ みそ汁 磯の香和え	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 にんじん ねぎ キャベツ もやし		582	19.5	27.1	2.6
8	水	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 野菜ソテー オレンジ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ほうれんそう もやし コーン ネーブル		589	17.1	28.3	2.3
9	木	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 さといも ごまあぶら		しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ごまつな もやし キャベツ		578	17.9	32.2	2.9
10	金	ミルクパン 牛乳 アスパラ入りポテトグラタン パミセリースープ	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		602	15.7	39.9	3.1
13	月	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		たけのこ にんじん ほししいたけ コーン えのきたけ たら ねぎ もやし ごまつな		546	15.8	30.2	2.6
14	火	コーンピラフ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼き ミネストローネ	とりにく ぎゅうにゅう ホキ いんげんまめ		こめ あぶら バター マヨネーズ (エッグフリー) パンこ じゃがいも マカロニ さとう		たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく パセリ セロリー トマトかん にんじん キャベツ		624	18.6	29.4	2.7
15	水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉ボンチ	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご 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	13.8	21.8	2.1
16	木	ジャンバラヤ 牛乳 イタリアンスープ ハニードレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず ウィナー ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご		こめ あぶら バター パンこ はちみつ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり		563	15.1	34.0	2.5
17	金	えだまめ こんにやく 枝豆 入り昆布ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 具だくさん汁	とりにく きざみこんにやく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ		こめ もちごめ あぶら さとう しろうごま じゃがいも		ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ しょうが だいこん ねぎ しめじ ごまつな		596	19.7	35.2	3.1
20	月	ブルコギ 牛乳 もやしのスープ オレンジ	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 ごまあぶら 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 ごまつな ネーブル		548	17.5	24.3	2.4
21	火	麦ごはん 牛乳 つくね焼き 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 だいこん キャベツ コーン ほうれんそう		605	17.1	34.2	2.4
22	水	黒砂糖パン 牛乳 豚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		くろざとらパン あぶら じゃがいも 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 キャベツ ごまつな コーン		566	15.4	37.7	2.7
23	木	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 とうふ 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 ごまつな キャベツ えのきたけ だいこん		555	17.5	30.0	2.4
24	金	じゃーじゃんとうふどん 家常 豆腐丼 牛乳 もやしとらの炒め物	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		582	16.7	33.4	2.2
27	月	きびごはん 牛乳 真珠団子 すまし汁 もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ		こめ きび かたくりこ ごまあぶら もちごめ さとう しろうすりごま		たまねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし		578	15.6	29.0	2.3
28	火	カレートースト 牛乳 野菜スープ フレンチサラダ	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 さとう		たまねぎ にんじん セロリー ピーマン きゅうり コーン キャベツ		531	18.4	39.8	3.1
29	水	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 さやいんげん ごまつな もやし		585	16.5	29.1	2.8
30	木	麦ごはん 牛乳 白身魚の南蛮 漬け みそ汁 大根サラダ	ぎゅうにゅう たら わかめ みそ		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう		ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん		566	16.4	24.0	2.7
31	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 肉団子のスープ ぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ アガー		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 ほうさい ごまつな ぶどうジュース		567	15.6	29.8	1.9

※ 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21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	579	16.8	30.9	2.6	339	92	2.2	235	0.29	0.46	15	5.8
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