

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	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	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	だいたい	ぶたひき	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	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	ぶたひき	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	ごん	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	だいごん	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	ぶたひき	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	カス	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	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	にら	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	とうふ	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	だいたい	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	だいたい	みそ	ウイナー	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 入昆布ごはん 牛乳 さばのみそ焼き 具だくさん汁	とりにく	き	ぎ	み	ごん	ぶ	あ	ぶ	ら	あ	げ	ぎ	ゅう	に	ゅう	さ	ば	み	こ	め	もち	ごめ	あぶら	さとう	しろ	ごま	こめ	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	だいごん	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	ぶたひき	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	にら	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	だいたい	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	れんごん	たまねぎ	ねぎ	ほししいたけ	しょうが	にんじん	だいごん	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	こめ	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	だいごん	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	ぶたひき	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	にら	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	か	た	く	り	こ	ご	ま	あ	ぶ	ら	も	ち	ご	め	さ	と	う	しろ	ず	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	ひ	き	に	く	あ	つ	あ	げ	こ	め	あ	ぶ	ら	ご	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	だいごん	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	グリーン	ピース	ねぎ	しょうが	たまねぎ	はく	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