

令和3年

5月献立表

旭町小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
6	木	★ちゅうかおこわ ★ぎゅうにゅう ★こまつなとひじきのナムル ★にくだんごいりやさいスープ まっチャゼリー	やきぶた ★ぎゅうにゅう ひじき ぶたひきにく とうふ かんてん とうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら ごま でんぶん はるさめ さとう	ほししいたけ たけのこ コーン こまつな にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ はくさい	610	14.8	27.9	2.1
7	金	ごはん ★ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからみそいため ★わかたまスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごま	キャベツ ピーマン あかピーマン たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	570	16.6	30.2	2.1
10	月	★ツナトースト ★ぎゅうにゅう フレンチサラダ コーンポタージュ	まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	★むえんパン こめぬかあぶら マヨネーズ (エッグフリー) さとう こむぎこ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン	576	14.2	46.7	2.0
11	火	★グリーンピースごはん ★ぎゅうにゅう つくねやき ごもくじる	★ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま パンこ でんぶん	グリーンピース れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい こまつな	572	16.9	28.3	2.5
12	水	ごはん ★ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース こまつなとコーンのソテー はるさめスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ でんぶん	しょうが ねぎ にんにく こまつな にんじん コーン キャベツ	587	14.9	29.4	1.9
13	木	★そらまめいりかきあげどん ★ぎゅうにゅう ごじる あまなつみかん	★いか ちくわ ★ぎゅうにゅう だいず みそ とうにゅう	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	コーン たまねぎ ねぎ そらまめ ごぼう だいこん にんじん こまつな あまなつみかん	656	13.8	23.9	2.3
14	金	★あぶたまどんぶり ★ぎゅうにゅう こうやどうふとだいごのみそしる	あぶらあげ なた ★たまご ★ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ	こめ おおむぎ さとう	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ だいこん ねぎ	641	17.7	29.9	2.8
17	月	きびごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものみそマヨやき ごぼうのちゅうかあえ ★とうふいりかきたまじる	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも みそ とりにく とうふ ★たまご	こめ きび こむぎこ しろすりごま マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら さとう でんぶん	にんにく もやし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう	597	15.9	30.9	2.0
18	火	ごはん ★ぎゅうにゅう てづくりふりかけ にくじゃがいなかじる	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごま じゃがいも こめぬかあぶら こんにやく さとう さといも	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ だいこん ごぼう こまつな	580	14.8	19.7	2.1
19	水	ごはん ★ぎゅうにゅう かつおのこうみあげ かわりにびたし けんちんじる	★ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ とりにく とうふ	こめ おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく こまつな にんじん ほししいたけ しめじ ごぼう だいこん ねぎ	636	18.9	26.5	2.2
20	木	★きんぴらドッグ ★ぎゅうにゅう ★チリコンカン みしょうかん	ぶたにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いんげんまめ	★ミルクパン マーガリン こめぬかあぶら さとう こむぎこ	ごぼう にんじん さやいんげん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトかん ピーマン あかピーマン みしょうかん	623	18.0	36.1	2.5
21	金	ポークカレーライス ★ぎゅうにゅう じゃこいりサラダ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ レンズまめ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	671	12.7	30.0	2.3
24	月	ごはん ★ぎゅうにゅう さかなのまめでんがくやき きりぼしだいごんのうまに のっぺいじる	★ぎゅうにゅう さば みそ だいず あぶらあげ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも でんぶん	にんにく ねぎ きりぼしだいごん にんじん こまつな キャベツ	660	16.7	29.0	2.0
25	火	★まめチャーハン ★ぎゅうにゅう ★ごもくいため レタスのスープ	だいず ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく ★えび	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい ねぎ レタス しめじ えのきたけ パセリ	547	15.3	26.7	2.5
26	水	★セルフフィッシュバーガー ★ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ほうれんそうとレンズまめのスープ	ホキ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	★ショートニングパン あぶら こむぎこ パンこ オリーブゆ じゃがいも こめぬかあぶら	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん ほうれんそう しょうが	630	17.0	34.3	1.9
27	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ひじきいりあつやきたまご ごもくまめ じゃがいもだんごじる	★ぎゅうにゅう ひじき ★たまご レンズまめ だいず こんぶ とりにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	623	15.2	27.7	2.2
28	金	ターメリックライス ★ぎゅうにゅう ★じゃがいもとひきにくのかさねやき ペイザンヌスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく えんどう ★チーズ ベーコン とりにく	こめ じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく しめじ かぶ かぶのは	630	13.6	27.3	2.0
31	月	ちくさうどん ★ぎゅうにゅう いわしのさんがあげ ★かふうきゅうり	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう いわし ぶたひきにく のり	うどん こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ほししいたけ にんじん もやし だいごん たけのこ ほうれんそう ねぎ しょうが きゅうり	614	21.6	37.1	3.5

※ 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	612	16.0	30.1	2.3	339	94	2.3	216	0.36	0.51	27	4.4
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

★はアレルギー対応のマークです。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は5月13日(木)です。  
入金は12日(水)までをお願いいたします。

＜今月の給食目標＞

食事のマナーを身に付けよう

