

令和4年



5月献立表



旭町小学校

実施日 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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	★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	★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ひじき とりひきにく とうふ	こめ もちごめ ごまあぶら ★しろごま でんぷん はるさめ	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 キャベツ	519	16.9	29.8	2.0
6金	ごはん ★ぎゅうにゅう さばのカレーやき 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 あぶらあげ ★ぶたにく	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 でんぷん	たまねぎ きりぼしだいごん にんじん こまつな キャベツ ねぎ	574	18.0	31.4	2.0
10火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★てづくりふりかけ ★にくじゃが こうみあえ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり ★ぶたにく	こめ おおむぎ ★しろごま じゃがいも こめぬかあぶら こんにやく さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ こまつな キャベツ にんにく	506	16.5	21.7	1.5
11水	★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 あつあげ	こめ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ ねぎ レタス しめじ えのきたけ	525	15.6	30.2	2.4
12木	★そらまめいりかきあげどん ★ぎゅうにゅう ★ごじる デコボン	★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 でんぷん 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 だいごん にんじん こまつな デコボン	641	14.4	24.6	2.3
13金	★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 こまつな コーン	548	15.3	48.1	2.0
16月	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 とりひきにく レンズまめ ★チーズ とりにく	こめ マッシュポテト じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ	セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく しめじ かぶ (は) かぶ	551	16.3	26.5	1.6
17火	ごはん ★ぎゅうにゅう かつおのこうみあげ 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 でんぷん あぶら さとう こめぬかあぶら 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 だいごん ねぎ	607	19.8	28.0	2.2
18水	★マーボー豆腐どん ★ぎゅうにゅう はるさめスープ	とりひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう とりむね	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ なら キャベツ	602	18.3	29.5	2.5
19木	★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 ★しろごま パンこ でんぷん	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 だいごん にんじん しめじ こまつな	529	17.7	30.5	2.5
20金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげのチーズいりにつめやき ★だいごんきんぴら みだくさんみそしる	★ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく ★チーズ ★ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ でんぷん こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら ★しろごま じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんにく だいごん にんじん えのきたけ ねぎ	601	18.2	34.1	2.4
23月	★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	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが	592	18.1	36.5	1.9
24火	★おやこどん ★ぎゅうにゅう こうやどうふとだいごんのみそしる	とりにく ★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 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリーンピース だいごん ねぎ	563	18.5	25.4	2.1
25水	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 とうふ ★たまご	こめ きび こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら さとう でんぷん	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	548	16.5	31.5	2.0
26木	カレーライス ★ぎゅうにゅう ★じゃこいりサラダ ★フルーツポンチ	とりにく ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう アセロラジュース	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ★もやし みかんかん パインアップルかん ★ももかん レモン	688	11.7	30.0	2.3
27金	★ちぐさうどん ★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 とりひきにく のり	うどん こむぎこ でんぷん 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	571	23.3	37.8	3.4
30月	★きんぴらドッグ ★ぎゅうにゅう チリコンカン レモンスカッシュゼリー	とりひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう だいず いんげんまめ かんてん	★むえんパン マーガリン こめぬかあぶら さとう こむぎこ ジュース	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 レモン	577	19.1	37.1	1.9
31火	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 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいごん ねぎ	582	16.3	29.7	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、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	574	17.2	31.2	2.2	346	93	2.4	192	0.24	0.44	14	5.9
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(金)です。
入金は12日(木)までお願いいたします。

＜今月の給食目標＞

食事のマナーを身に付けよう

