

5月のいただきます

日	曜	こんだて		エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすもと	緑の食品 体の調子を整える
1	金	牛乳	ミルクパン ミラノ風カツレツ ミネストローネ ブロッコリー炒め	648	27.7	豚肉 ベーコン 鶏肉 ハム いんげん豆 チーズ 牛乳	ミルクパン小麦粉 パン粉 バター じゃがいも シェルマカロニ 米油 オリーブ油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー トマト にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ
7	木	牛乳	チキンカレー 海藻サラダ	679	19.1	鶏肉 牛乳 海藻ミックス わかめ	米 おおむぎ じゃがいも バター 小麦粉 中ざら糖 砂糖 米油	にんじん しょうが にんにく とうもろこし 玉ねぎ セロリー りんご もやし
8	金	牛乳	グリーンピースごはん 豆腐の五目煮 キャベツの中華ごまだれ くだもの	610	27.6	鶏肉 えび 木綿豆腐 うずら卵 牛乳	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 ねりごま	にんじん さやいんげん グリンピース にんにく しょうが たけのこ ねぎ 干しいたけ キャベツ くだもの
11	月	牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き かぼちゃの甘煮 若竹汁	674	29.6	さけ 米みそ うずら卵 鶏肉 牛乳 チーズ わかめ	米 砂糖 マヨネーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 新たけのこ
12	火	牛乳	きなこ揚げパン ポークビーンズ アップルドレッシングサラダ	636	25.6	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆 牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 米油	にんじん セロリー にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご
13	水	牛乳	わかめご飯 野菜のごま和え じゃがいものそぼろ煮 抹茶小倉寒天	683	22.7	大豆 豚肉 凍り豆腐 牛乳 わかめ 粉寒天 生クリーム	米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも でん粉 甘納豆 すりごま 米油	こまつな にんじん さやいんげん キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ
14	木	牛乳	ごはん 春キャベツのホイコーロー 糸寒天サラダ ワンタンスープ	628	21.7	豚肉 牛乳 糸寒天 八丁味噌	米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 米油 ごま油 いらりごま	にんじん こまつな にんにく もやし しょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり はくさい
15	金	牛乳	たけのこご飯 ししゃもの石垣揚げ とびうお団子汁 パイン缶	626	29.6	油揚げ とびうお 米みそ 木綿豆腐 牛乳 ししゃも	米 おおむぎ 砂糖 小麦粉 でん粉 いらりごま 米油	にんじん 新たけのこ ねぎ しょうが ごぼう だいこん はくさい パインアップル
18	月	牛乳	きのこ入り練馬スパゲティ ジャーマンポテト ミニトマト	668	26.5	まぐろ缶詰 ベーコン きざみのり 牛乳	スパゲティ 砂糖 じゃがいも オリーブ油 米油 バター	にんじん ミニトマト だいこん にんにく ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ
19	火	牛乳	ごはん ひじき入り卵焼き かつおでんぶ 絹さやのみそ汁	613	24.7	たまご 花かつお 油揚げ 米みそ 牛乳 ひじき	米 砂糖 じゃがいも 米油 いらりごま	にんじん さやえんどう 干しいたけ 玉ねぎ
20	水	牛乳	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	675	25.3	生揚げ 豚肉 牛乳 米みそ	米 砂糖 でん粉 はるさめ 米油 ごま油	にんじん しょうが 干しいたけ きゅうり たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし
21	木	牛乳	チーズコーントースト にんじんラペ 春野菜のスープ煮 くだもの	616	25.2	豚肉 ベーコン まぐろ缶詰 チーズ 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 米油 すりごま	にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ スナックえんどう くだもの
22	金	牛乳	あぶ玉丼 じゃこ入りおひたし よもぎ団子	678	26.4	たまご きな粉 牛乳 油揚げ ちりめんじゃこ	米 おおむぎ 砂糖 白玉粉 上新粉 米粉	にんじん こまつな よもぎ もやし 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ
25	月	牛乳	ごはん 魚の香味焼き 大豆の中華煮 根菜汁	627	26.1	シルバー 米みそ 大豆 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも こんにやく すりごま ごま油 米油	にんじん ねぎ こまつな しょうが 玉ねぎ にんにく たけのこ ごぼう だいこん
26	火	牛乳	ジャンバラヤ 米粉のシチュー コーンサラダ	620	19.9	豚肉 ウィンナー ベーコン あさり 豆乳 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 米油 上新粉 米粉 砂糖 バター	にんじん 青ピーマン グリーンアスパラガス にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし
27	水	牛乳	ごはん 初鰹の東煮 野沢菜のごま炒め じゃが芋のみそ汁	664	31.0	かつお 米みそ わかめ 牛乳	米 でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 いらりごま ごま油	のざわな しょうが もやし 玉ねぎ
28	木	牛乳	海鮮中華丼 ナムル くだもの	620	22.8	豚肉 いか えび かまぼこ 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 米油 ごま油 いらりごま	にんじん チンゲンツァイ こまつな にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ はくさい もやし くだもの
29	金	牛乳	丸パン ハムカツ ゆでキャベツ かぼちゃのポタージュ	654	28.6	ハム たまご 生クリーム 牛乳	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油 バター	かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	646	25.6	20.8	359	2.6	237	0.32	0.48	20	5.0	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

