

5月 学校給食よていこんだて表

平成31年度

光が丘秋の陽小学校

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価		夕食でおぎ なってほし い食品	
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		エネルギー	kcal		
			たんすいかつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	たんぱく 質	g		
7 (火)		中華 ちまき	かつおのごまがらめ 大根の靴マヨ すまし汁	こめ かたくりこ さとう	だいずあぶら ★ごまあぶら ★しろごま ★しろすりごま マヨネーズ (エッグフ リー)	やきぶた ★さくらえび かつお かまぼこ とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん こまつな みつば	たけのこ ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり	659	30.6	果物
8 (水)		手作りカ レーパン	マカロニのクリーム煮 フルーツヨーグルト	★こむぎこ さとう ★パンこ じゃがいも ★マカロニ	★バター だいずあぶら	★たまご とりひきにく とりにく	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★チーズ ★ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ミックسدフルーツ	714	25.3	豆類
9 (木)		チキンラ イス	キャロットポタージュ UFOゼリー	こめ おおむぎ ★こむぎこ さとう ★カルピス しらたまこ	★バター だいずあぶら	とりにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム かんてん	トマトジュース にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース パインアップル	671	18.4	芋類
10 (金)		かき揚げ うどん (空豆)	フルーツ白玉	★うどん ★こむぎこ さとう しらたまだんご	だいずあぶら ★しろごま	いか ★さくらえび ★たまご かまぼこ	★ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン そらめめ ほししいたけ ねぎ パインアップル もも りんご	631	22.9	海藻類	
13 (月)		米麦入り ごはん	まぐろのリアナリス ひじきサラダ 味噌汁	こめ おおむぎ かたくりこ ★こむぎこ さとう じゃがいも	だいずあぶら ★しろごま ★ごまあぶら	まぐろ ハム ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	★ぎゅうにゅう ひじき	トマトピューレ にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	716	32.9	卵類
14 (火)		ツナコー ンピラフ	拜ノド ｽｰﾌﾟ 小平ﾌﾙｰﾄﾞﾊﾞﾘｰﾖｰｸﾞﾙﾄ	こめ じゃがいも ★マカロニ さとう ブルーベリー ジャ ム	だいずあぶら ★バター	まぐろかん ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ★ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく ブルーベリー	687	23.5	豆類
15 (水)		キムチ チャーハ ン	春雨サラダ 美生柑	こめ おおむぎ さとう はるさめ	だいずあぶら ★しろごま ★ごまあぶら	ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	はくさいキムチ キャベツ ★みしょうかん	517	15.6	きのこ類
16 (木)		麦入りご はん	豚肉と生揚げの煮物 きのこスープ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こんにゃく	だいずあぶら	ぶたにく あつあげ とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが ほししいたけ たまねぎ セロリー しめじ えのきたけ	586	23.9	海藻類
17 (金)		丸パン	和風コロッケ アーモンドﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ キャベツのスープ	★まるパン じゃがいも ★こむぎこ ★パンこ さとう	だいずあぶら アーモンド	ぶたひきにく だいず ★たまご ベーコン	★ぎゅうにゅう ひじき ★なまクリーム	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ キャベツ	664	24.4	卵類
20 (月)		ドリア	ｽﾌﾟﾗのアーモンド和え イタリアンスープ	こめ ★こむぎこ さとう ★パンこ	★バター だいずあぶら アーモンド	ベーコン とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく コーン	644	23.6	芋類
21 (火)		米麦入り ごはん	かつおの香り焼き みそだれサラダ 五目汁	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいずあぶら ★ごまあぶら	かつお みそ とりにく とうふ かまぼこ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん (ね) たけのこ	544	27.1	果物
22 (水)		北の恵み ラーメン	パリパリサラダ	★ちゅうかめん ★ワンタンのかわ	だいずあぶら ★バター	ベーコン ぶたひきにく みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ひじき	アスパラガス にんじん	しょうが にんにく コーン たまねぎ ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	625	22.2	きのこ類
23 (木)		麦入りご はん	鯖のフリッター ポテトサラダ 豆乳スープ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも	だいずあぶら ★ピーナッツ	まぐろ とりひきにく とうにゅう	★ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが きゅうり たまねぎ	663	26.7	海藻類
24 (金)		ハヤシラ イス	コーンサラダ 夕焼けゼリー	こめ おおむぎ ★こむぎこ さとう	★バター だいずあぶら	ぶたにく	★なまクリーム ★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん トマトペースト	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり オレンジジュース	670	17.7	魚介類
27 (月)		麦入りご はん	ししゃもフリッター ワカメサラダ チキンスープ	こめ おおむぎ ★こむぎこ さとう じゃがいも ★マカロニ	だいずあぶら ★しろごま	★たまご ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★ししゃも わかめ ★チーズ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ コーン にんにく たまねぎ	665	27.4	果物
28 (火)		わかめご 飯	すき焼き風肉豆腐 野菜のアーモンド和え	こめ こんにゃく さとう	だいずあぶら ★しろごま アーモンド	ぶたにく とうふ	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	595	21.6	芋類
29 (水)		フィット スーパー ガー	ポークビーンズ 人参サラダ	★コッペパン ★こむぎこ ★パンこ さとう じゃがいも	だいずあぶら ★バター	たら ★たまご ベーコン ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん トマトピューレ パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム きゅうり レモン	726	31.9	豆類
30 (木)		こぎつね ごはん	ぎせい豆腐 ﾌｻﾞﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいずあぶら ★ごまあぶら	とりひきにく だいず あぶらあげ とうふ ★たまご ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	グリーンピース ほししいたけ ねぎ しめじ	701	34.1	海藻類
31 (金)		三色ご飯	五目汁 キンショウメロン	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	だいずあぶら	ぶたひきにく とりひきにく だいず みそ ★たまご とりにく とうふ かまぼこ	のり ★ぎゅうにゅう	にんじん (ね) こまつな	しょうが だいこん たけのこ ねぎ メロン	710	33.9	魚介類