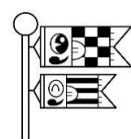


# 5月 献立表



令和6年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1	水	○	豆わかめごはん 新じゃがのそぼろ煮 キャベツのおひたし 抹茶ミルクゼリー	八十八夜	飲用牛乳 わかめ 大豆 豚肉 糸削り かつお節 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 甘納豆	しょうが 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ほうれん草	624 Kcal 21.9 g
2	木	○	麦ごはん かつおの揚げ煮 千草和え すまし汁	飲用牛乳 かつお	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 麩	しょうが きゃべつ 小松菜 にんじん もやし えのき 大根 干しいたけ ねぎ	564 Kcal 27.2 g	
7	火	○	麦ごはん 魚の韓国風焼き ナムル わかめスープ	飲用牛乳 ホキ わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし 小松菜 にんじん ホールコーン	536 Kcal 23.6 g	
8	水	○	シュガートースト アスパラのクリーム煮 練馬サラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ のり 糸削り	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 大根 アスパラガス きゃべつ 小松菜	594 Kcal 21.8 g	
9	木	○	ごはん たけのこバーグ あおのりポテト レタスと卵のスープ	飲用牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 卵 あおのり	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油	しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんじん レタス ホールコーン	627 Kcal 25.8 g	
10	金	○	チキンライス コーンクリームスープ オレンジゼリー	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム アガー	米 油 じゃがいも コーンスターチ 砂糖	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが ホールコーン オレンジジュース クリームコーン	623 Kcal 19.9 g	
13	月	○	しらすごはん 根菜の厚焼き卵 ごまあえ 豆腐とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳 しらす 豚肉 みそ 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう 切り干し大根 玉ねぎ ほうれん草 もやし 大根	581 Kcal 26.2 g	
14	火	○	あんかけ焼きそば スパイシーポテト	飲用牛乳 豚肉 なんと えび いか	蒸し中華麺 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 もやし 青梗菜	534 Kcal 24.1 g	
15	水	○	麦ごはん 魚の西京焼き おひたし けんちん汁	飲用牛乳 さわら みそ 糸削り 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	きゃべつ 小松菜 もやし ごぼう 大根 にんじん ねぎ	555 Kcal 27.0 g	
16	木	○	ピピンパチャーハン トックスープ メロン	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 麦 油 ごま トック	にんにく にんじん いら もやし ほうれん草 切り干し大根 ぜんまい 大根 白菜 えのき メロン	554 Kcal 21.3 g	
17	金	○	ごぼう入りドライカレー 切干大根のサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆	米 油 砂糖	玉ねぎ セロリ ごぼう にんにく しょうが にんじん ピーマン 切り干し大根 もやし きゃべつ	619 Kcal 23.1 g	
20	月	○	麦ごはん 豚肉の三州煮 カリカリ油揚げのサラダ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ いか 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 干しいたけ グリーンピース きゃべつ きゅうり	627 Kcal 26.9 g	
21	火	○	中華丼 ナムル デコボン	飲用牛乳 豚肉 なんと いか えび	米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ 青梗菜 グリーンピース もやし 小松菜 デコボン	554 Kcal 22.6 g	
22	水	○	かしわめし キャベツの甘酢和え だご汁	郷土料理：福岡県 飲用牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ	米 麦 こんにゃく 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも	ごぼう 干しいたけ にんじん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ	592 Kcal 22.3 g	
23	木	○	セサミトースト ポトフ わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 豚肉 ウィンナー わかめ	食パン ごま マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん きゃべつ グリーンピース きゅうり もやし ホールコーン	559 Kcal 20.5 g	
24	金	○	麦ごはん ししゃものごま焼き にんじんしりしり さつま汁	飲用牛乳 ししゃも ツナ 鶏卵 鶏肉 油揚げ みそ	米 麦 油 ごま こんにゃく さつまいも	にんじん もやし 大根 しょうが	615 Kcal 28.3 g	
27	月	○	麦ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 青菜とコーンの和風炒め かきたま汁	飲用牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 麦 バター 油 片栗粉	にんじん 小松菜 もやし ホールコーン 玉ねぎ ねぎ	583 Kcal 29.5 g	
28	火	○	キャベツのクリームスパゲティ イタリアンサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ ベーコン	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ グリーンピース きゅうり もやし ピーマン	640 Kcal 25.2 g	
29	水	○	家常豆腐丼 チョレギサラダ	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 刻みのり	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	しょうが にんじん きゃべつ にんにく ねぎ きゅうり	605 Kcal 24.0 g	
30	木	○	中華おこわ いかのガーリックサラダ 白玉入り中華スープ	飲用牛乳 豚肉 いか 鶏肉	米 もち米 油 砂糖 ごま 冷凍白玉団子	たけのこ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり ホールコーン にんにく 大根 しめじ 小松菜	539 Kcal 22.3 g	
31	金	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ おかしな目玉焼き	飲用牛乳 豚肉 ウィンナー 粉寒天 調理用牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン ピーマン きゃべつ しょうが もも缶	591 Kcal 18.4 g	

\*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

1人1回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	586	23.9	18.8	334	2.1	214	0.26	0.43	17	6.8	2.5

### \*栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版ではエネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。

