令和5年

5月献立表

関町北小学校

【給食目標】食事のマナーを身に付けよう

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月		昆布ごはん 鯖の文化干し 野菜のみそドレッシングあえ 沢煮椀	とり肉　刻み昆布　油揚げ　牛乳 さば　みそ　豆腐	米　油　砂糖	干ししいたけ　ごぼう　にんじん キャベツ　もやし　小松菜　大根　ねぎ	603	17.6	40.6	3.3
2	火		中華おこわ 春雨サラダ　端午の節句・十八夜献立 ローベンタン 抹茶ときな粉の団子	豚肉　牛乳　ハム　きな粉	油　米　もち米　春雨　白ごま 砂糖　ごま油　白玉粉　上新粉	にんにく　干ししいたけ　たけのこ　にんじん グリンピース　きゅうり　キャベツ　生姜 たまねぎ　白菜　ねぎ　チンゲンサイ	633	13.6	30.0	2.6
8	月		ガーリックライス 魚のマヨネーズ焼き 野菜のスープ煮	ベーコン　牛乳　メルルーサ　ウインナー	米　油　マヨネーズ（卵なし）じゃが芋	にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ	588	16.3	32.6	2.2
9	火		ご飯 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立てのみそ汁 くだもの（なつみ1/4）	牛乳　鶏ひき肉　卵 豚肉　みそ　豆乳	米　油　じゃが芋　砂糖 片栗粉　ごま油　こんにゃく	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ にら　大根　ごぼう　白菜　ねぎ　なつみ	578	16.3	27.2	2.1
10	水		きなこ揚げパン 肉団子スープ フルーツサラダ	きな粉　牛乳　豚ひき肉　レンズ豆	ミルクパン　油　砂糖 片栗粉　春雨　油	ねぎ　生姜　たまねぎ　にんじん　白菜 チンゲンサイ　キャベツ　きゅうり みかん缶　パインアップル缶	549	15.0	38.7	2.5
11	木		グリンピースご飯 ししゃものびりから焼き　1年生グリンピースのさやむき 小松菜とかまぼこの和え物 味噌けんちん汁	牛乳　ししゃも　かまぼこ 油揚げ　みそ　大豆	米　砂糖　油　じゃが芋	グリンピース　生姜　にんにく　小松菜 キャベツ　にんじん　ごぼう　大根　ねぎ	553	17.8	27.7	3.3
12	金		チリビーンズライス グリーンサラダ	豚ひき肉　大豆　牛乳	米　油　砂糖	にんにく　生姜　セロリー　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　トマトピューレ トマト缶　キャベツ　小松菜	557	14.6	29.9	2.0
15	月		シシジューシー沖縄ごはん 豆腐チャンプル　沖縄本土復帰記念日にちなんだ献立 もずくのみそ汁	豚肉　ひじき　牛乳　豆腐 もずく　油揚げ　みそ	米　油　砂糖　片栗粉　じゃが芋	生姜　にんじん　グリンピース　にんにく 干ししいたけ　もやし　たまねぎ　小松菜	534	15.6	34.9	2.8
16	火		ご飯 鉄火みそ 新じゃがのそぼろ煮 きんぴらごぼう	牛乳　みそ　大豆　豚ひき肉　豚肉	米　油　砂糖　じゃが芋　片栗粉	生姜　干ししいたけ　たまねぎ にんじん　ごぼう　れんこん	549	13.5	23.9	1.9
17	水		味噌ラーメン 青のりポテトビーンズ	豚肉　みそ　大豆　牛乳　青のり	中華めん　油　ラード　砂糖 ごま油　じゃが芋　片栗粉	にんにく　生姜　ねぎ　にんじん たまねぎ　もやし　キャベツ コーン　小松菜	572	17.2	33.2	2.5
18	木		ビビンバ 青梗菜のスープ メロン1/16	豚ひき肉　油揚げ　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　ごま油 白ごま　じゃが芋	にんにく　生姜　ぜんまい　たけのこ にんじん　もやし　ほうれん草 えのきたけ　ねぎ　チンゲンサイ　メロン	625	15.2	33.3	2.3
19	金		豆わかごはん 鮭の西京焼き　食育の日 野菜のごま和え じゃがもち入りすまし汁	わかめご飯の素　大豆　牛乳 鮭　みそ　とり肉　油揚げ	米　砂糖　白すりごま　じゃが芋 片栗粉　米油　ごま油	生姜　キャベツ　にんじん 小松菜　大根　ねぎ	575	20.4	24.1	2.5
22	月		ナン バターチキンカレー　世界の料理（インド） アスパラサラダ	牛乳　とり肉　大豆　生クリーム	ナン　油　じゃが芋　バター 小麦粉　ごま油　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん セロリー　トマト缶　アスパラガス キャベツ　もやし	587	16.1	43.2	2.7
23	火		あぶたま丼 きゅうりのピリ辛あえ くだもの（みしょうかん1/6）	油揚げ　卵　牛乳	米　麦　砂糖　片栗粉　ごま油	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ グリンピース　きゅうり　みしょうかん	553	15.4	28.2	1.9
24	水		鰹と生姜の炊き込みごはん 大根とわかめの酢の物 そぼろ汁	かつお　牛乳　わかめ　鶏ひき肉	米　片栗粉　上新粉　油　砂糖 じゃが芋　こんにゃく　ごま油	生姜　大根　にんじん　切干大根 たまねぎ　小松菜　ねぎ	580	16.3	25.9	2.2
25	木		ご飯 豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 なめこのみそ汁	牛乳　豚ひき肉　大豆 豆腐　厚揚げ　みそ	米　パン粉　砂糖　じゃが芋	たまねぎ　大根　にんじん なめこ　小松菜	610	17.3	28.5	2.8
26	金		豚丼 吉野汁 オレンジゼリー	豚肉　牛乳　とり肉　豆腐　寒天	米　麦　油　こんにゃく　砂糖　でん粉	生姜　たまねぎ　にんじん　大根 ねぎ　小松菜　オレンジジュース	641	14.0	31.3	1.8
29	月		練馬スパゲティ キャベツとひき肉のソテー わかくさポテト	まぐろ缶　のり　牛乳 豚ひき肉　青のり	スパゲティ　オリーブ油　油 砂糖　じゃが芋	にんにく　パセリ　大根　生姜 ほうれん草　キャベツ	622	18.1	37.5	2.7
30	火		ご飯 畑のお肉甘辛煮 具だくさんみそ汁	牛乳　大豆　油揚げ　豆腐　みそ	米　片栗粉　油　砂糖	生姜　にんにく　さやいんげん　ごぼう にんじん　大根　ねぎ　小松菜	623	15.6	27.2	2.1
31	水		高野豆腐のそぼろ丼 かきたま汁	鶏ひき肉　豚ひき肉　高野豆腐 牛乳　とり肉　豆腐　卵	米　麦　油　砂糖　片栗粉	生姜　にんじん　干ししいたけ さやいんげん　たまねぎ ねぎ　ほうれん草	577	19.5	32.3	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20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	585	16.3	31.5	2.4	325	93	2.3	200	0.28	0.44	17	6.3

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】　米…岩手県　　牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道