

令和元年

5月献立表

橋戸小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
7	火	ごはん★ぎゅうにゅう★すずり★はるさめサラダ	★ぎゅうにゅう★とりにく	こめ★こめぬかあぶら★じゃがいも★かたくりこ★さとう★はるさめ★ごまあぶら★ごま	★たまねぎ★ピーマン★にんじん★たけのこ★ほししいたけ★しょうが★ちやし★きゅうり	672	13.0	28.1	2.3
8	水	★ゆかりごはん★ぎゅうにゅう★にくじゃが★やさいのごまあえ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく★けずりぶし	こめ★おおむぎ★こめぬかあぶら★じゃがいも★しらたき★さとう★ごま	★にんじん★たまねぎ★グリーンピース★ちやし★ごまつな	614	14.7	19.8	2.1
9	木	★たけのこごはん★ぎゅうにゅう★さばのぶんかほし★けんちんじる	★あぶらあげ★ぎゅうにゅう★さば★とりむね★けずりぶし★とうふ	こめ★さとう★こめぬかあぶら★じゃがいも★こんにゃく	★たけのこ★グリーンピース★ごぼう★にんじん★だいごん★ねぎ	627	19.5	32.3	2.7
10	金	★シュガートースト★ぎゅうにゅう★ポレシチ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく★とんこつ★だいず★クリーム	★しよくぼん★グラニューとう★マーガリン★こめぬかあぶら★じゃがいも	にんにく★にんじん★たまねぎ★キャベツ★トマトピューレ★パセリ	646	15.2	38.9	2.7
13	月	★むぎごはん★ぎゅうにゅう★はっちゃんどうふ★しおこんぶあえ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく★とんこつ★とうふ★しおこんぶ	こめ★おおむぎ★こめぬかあぶら★かたくりこ★ごまあぶら	しょうが★にんにく★たまねぎ★にんじん★たけのこ★ほししいたけ★チンゲンサイ★キャベツ★きゅうり	558	17.7	24.8	2.4
14	火	★にしよくだん★ぎゅうにゅう★じゃがいものみそしる	★とりむね★たまご★ぎゅうにゅう★けずりぶし★みそ	こめ★おおむぎ★さとう★こめぬかあぶら★じゃがいも	★ほししいたけ★にんじん★しょうが★ねぎ	560	17.8	28.6	2.5
15	水	★ガーリックライス★ぎゅうにゅう★ABCスープ★カレーふうみのやさいソテー	★ベーコン★ぎゅうにゅう★とりむね	こめ★バター★こめぬかあぶら★じゃがいも★マカロニ	にんにく★にんじん(ね)★たまねぎ★セロリ★ピーマン★キャベツ★コーン	573	13.2	23.4	2.5
16	木	★ジャンバラヤ★ぎゅうにゅう★たまごスープ★パセリポテト	★ソーセージ★ぎゅうにゅう★とりむね★たまご	こめ★おおむぎ★バター★こめぬかあぶら★さとう★かたくりこ★じゃがいも	にんにく★しょうが★たまねぎ★ピーマン★マッシュルーム★にんじん(ね)★ほうれんそう★パセリ	609	15.0	30.1	2.2
17	金	★ジャージャーめん★ぎゅうにゅう★フルーツポンチ	★みそ★ぶたひき★だいず★ぎゅうにゅう★かんでん	こめぬかあぶら★ちゅうかめん★ごまあぶら★ごま★さとう★かたくりこ	★ちやし★きゅうり★にんにく★しょうが★ねぎ★たけのこ★にんじん★たまねぎ★パインかん★ももかん★みかんかん	682	14.5	29.7	2.9
20	月	★ねりますノグティ★ぎゅうにゅう★ひじきとコーンのサラダ	★まぐろかん★ほしのり★ぎゅうにゅう★ひじき	オリーブ油★スパゲッティ★さとう★こめぬかあぶら	★だいごん(ね)★きゅうり★にんじん(ね)★コーン★ちやし★オレンジ	502	17.6	42.3	4.0
21	火	★ホイコーロどん★ぎゅうにゅう★フワフワスープ	★ぶたにく★みそ★ぎゅうにゅう★とんこつ	こめ★こめぬかあぶら★さとう★ごまあぶら★かたくりこ★ウェーブフワフワ	しょうが★にんにく★キャベツ★にんじん★ピーマン★ねぎ★はくさい★ちやし★にら	578	16.8	23.5	2.8
22	水	★コッペパン★ぎゅうにゅう★ポトフ★りんごゼリー	★ぎゅうにゅう★とりも★ソーセージ★アカー	★コッペパン★こめぬかあぶら★じゃがいも★さとう	にんにく★にんじん★たまねぎ★キャベツ★りんごジュース	796	11.8	48.7	3.0
23	木	★コメッコハヤシライス★ぎゅうにゅう★カントリーサラダ	★ぶたにく★とんこつ★とうにゅう★ぎゅうにゅう	こめ★なたねあぶら★じゃがいも★さとう★ざらめ★こめぬかあぶら★でんぷん	しょうが★にんにく★たまねぎ★にんじん★マッシュルーム★トマトピューレ★グリーンピース★きゅうり★キャベツ★だいごん	655	13.0	26.4	2.3
24	金	★あぶたまどん★ぎゅうにゅう★おのりからいため	★あぶらあげ★ちくわ★たまご★けずりぶし★ぎゅうにゅう	こめ★おおむぎ★さとう★こめぬかあぶら★ごま	★ほししいたけ★にんじん★たまねぎ★グリーンピース★ちやし	625	18.2	34.3	2.7
28	火	★ちくさうどん★ぎゅうにゅう★ちくわのいそべあげ	★けずりぶし★ぶたにく★あぶらあげ★かまぼこ★みそ★ぎゅうにゅう★ちくわ★おのり	こめあぶら★うどん★こめぬかあぶら★むぎご	★ごぼう★にんじん★ほししいたけ★だいごん★ねぎ★ごまつな	598	20.0	36.9	4.6
29	水	★きんぴらごはん★ぎゅうにゅう★やきししやち★むらくもじる	★こんぶ★あぶらあげ★ぎゅうにゅう★ししやち★けずりぶし★とりむね★たまご★とうふ	こめ★ごまあぶら★さとう★かたくりこ	★ごぼう★にんじん(ね)★グリーンピース★ほししいたけ★ねぎ★ほうれんそう	565	22.6	27.7	2.8
30	木	★むぎごはん★ぎゅうにゅう★ヘルシーハンバーグ★ごまあえ★さわにわん	★ぎゅうにゅう★ぶたひき★とんこつ★こうやどろふ★たまご★こんぶ★けずりぶし★とりむね	こめ★おおむぎ★こめぬかあぶら★パンこ★さとう★かたくりこ★しろすりごま	しょうが★たまねぎ★ごまつな★ちやし★にんじん★だいごん★えのきたけ★ねぎ	684	19.1	27.6	3.3
31	金	★キムチチャーハン★ぎゅうにゅう★ちゅうかスープ	★ぶたにく★ぎゅうにゅう★とりがら★とうふ	こめ★こめぬかあぶら★さとう★ごま★でんぷん★ごまあぶら	★にんじん★はくさい★しょうが★ちやし★コーン★チンゲンサイ	629	12.1	39.2	2.7

※ 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	621	16.1	31.5	2.8	315	90	2.1	220	0.37	0.50	27	3.9
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	20	5以上