

令和5年



5月献立表

橋戸小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	○	こんぶごはん にくじゃが かつをのかおりやき	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらげ かつお ぶたにく (とんこつ)	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ほししいたけ ごぼう にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ さやいんげん	613	21.6
2 火	○	ごはん さばのいちやぼし やさいたっぷりみそしる まっチャゼリー	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ アガー とうにゅう なまクリーム (けずりぶし)	こめ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん もやし ねぎ	611	19.6

5がつ2日は、「はちじゅはちや」です。おちやのかおりをたのしめる「まっチャゼリー」を作ります。

8 月	○	スパゲッティバジリコ さかなとトマトソースのかさねや き	ぎゅうにゅう あじ ピザチーズ ベーコン いんげんまめ (とんこつ・とりがら)	スパゲティ オリーブあぶら バター あぶら シェルマカロニ	にんにく しそ パセリバジル レモン汁 たまねぎ トマト セロリー にんじん キャベツ ピーマン くだもの	591	21.7
9 火	○	ごはん やきはるまき ムーシーロー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく (とんこつ)	こめ ごまあぶら ビーフン あぶら はるまきのかわ でんぶん さとう	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	607	15.8
10 水	○	ごはん いもだんごじる さわらのピリからみそやき かわりにびたし	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく こうりとうふ あぶらあげ (だしこんぶ)	こめ さとう ごまあぶら あぶら つきこんにやく じゃがいも でんぶん	にんにく ねぎ こまつな はくさい ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん	607	19.5
11 木	○	ごはん しせんとろふ ねぎのたまごやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほたてが い たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん くずこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ こねぎ ねぎ	601	17.8
12 金	○	ごはん さかなのマリアナソース あおのりポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう あじ あおのり たまご とりにく とうふ おきなわもずく (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	しょうが トマト にんじん ねぎ	599	18.1
15 月	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) のつべい汁	ぎゅうにゅう あぶらげ こうりとうふ こんぶ おから ぶたにく (だしこんぶ・けずりぶし)	こめ あぶら さとう じゃがいも ちくわ ぶ でんぶん パンコ さといも こんにやく	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん	605	14.9
16 火	○	たけのこごはん くさだんご しんじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひきにく だいず きなこ あずき (とんこつ)	こめ さとう あぶら しんじゃがいも くじこ でんぶん しらたまご しょうしんこ さとう	たけのこ みつば しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん よもぎ	605	14.7
17 水	○	ごはん のりのつくだに ししやものなんぼんづけ じゃがいもとやさいのいりに	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ししやも (けずりぶし)	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ねぎ とうがらし ごぼう にんじん さやいんげん	627	14.9
18 木	○	ピザトースト りんごゼリー	ぎゅうにゅう ポンレスハム ピザチーズ ぶたにく いんげんまめ なまクリーム イナアガー (とんこつ)	しょくパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト にんじん セロリー りんごジュース	608	16.4
19 金	○	きびごはん りきゅうじる ごぼうのやながわやき こまつなとさつまあげのいためも ルーローハン	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらげ かつお ぶたにく (とんこつ)	こめ きび あぶら さとう すりごま こんにやく	ごぼう ねぎ さやえんどう キャベツ こまつな にんじん だいこん	609	18.9
22 月	○	キャベツのみそしる くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ さとう あぶら じゃがいも	のぎわなづけ しょうが にんにく たまね ぎ だいこん チンゲンサイ キャベツ こ まつな	602	16.3
23 火	○	ごはん しゅうまい こんぶのつくだに こんさいのごまみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず みそ こんぶ (けずりぶし)	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも ねりごま さとう	しょうが たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん だいこん ねぎ	623	15.8
24 水	○	ビーンズドライカレー キャベツとコーンのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひよこまめ レンズまめ	こめ バター あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ほしぶどう キャベツ にんじん こまつな コーンかんづめ りんご	624	12.4
25 木	○	ジャージャーめん タピオカのココナッツミルク	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ はつちようみそ ちょうりようぎゅうにゅう (とんこつ)	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら タピオカパール さとう	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ももかんづめ バインかんづめ みかんかんづめ ココナッツミルク	612	16.3
26 金	○	ハシウドポーク じゃことみずなのサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらげ かつお ぶたにく (とんこつ)	こめ バター こめこ あぶら ざらめ じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース キャベツ きゅうり きょうな コーンかんづめ ぶどうジュース	632	12.7

5月のちゅうじゅんから、うんどうかいのれんしゅうがはじまります。「あさごはん」をしっかりたべて、とうこうしましょう。27日(土)は「しんうんどうかい」です。29日(月)は「ふりかえきゅうぎ」

30 火	○	ブルコギどん だいこんサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	こめ あぶら しらたき ごまあぶら いりごま さとう みずあめ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ほうれんそう だいこん きゅうり キャベツ かんかんづ め バインかんづめ ももかんづめ	618	11.8
31 水	○	とりごぼうごはん わふうにくだんごスープ しろごまプリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ こんぶ ぶたひきにく とうふ アガー とうにゅう なまクリーム (けずりぶし)	こめ あぶら じゃがいも でんぶん こんにやく ねりごま さとう	ごぼう にんじん だいこん しょうが ねぎ はくさい こまつな	606	15.0

※ 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。

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)
甲学年 平均値	611	16.5	29.0	2.5	348	100	2.5	218	0.29	0.46	15	7.5