

令和4年

5月献立表

南が丘小学校

実施日	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 (g)
2月	お赤飯 牛乳 鶏肉のみそ焼き 若竹汁 グレープゼリー	ささげ ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ わかめ アガー		こめ もちごめ くるごま さとう		たけのこ はくさい にんじん ほうれんそう ねぎ ぶどうジュース		593	17.0	27.8	2.1
3日	憲法記念日										
4日	みどりの日										
5日	こどもの日										
6日	ジャンバラヤ 牛乳 野菜たっぷり トマトスープ フライドポテト	ぶたひきにく ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ		こめ バター こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ トマトかん パセリ		584	14.2	37.6	2.4
9日	たけのこのそぼろ丼 牛乳 いものこ汁 大根のゆかり和え	ぶたひきにく のり ぎゅうにゅう ぶたにく みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう さといも こんにやく		しょうが たけのこ にんじん だいこん こまつな ねぎ		585	17.6	31.1	2.7
10日	ターメリックライスホワイト ソースかけ 牛乳 マメマメサラダ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム だいず		こめ こめぬかあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ あかピーマン えだまめ		587	12.7	36.8	1.7
11日	麦ごはん 牛乳 プルコギ わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ たまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく にんじん たまねぎ きピーマン あかピーマン もやし にら しょうが たけのこ ねぎ		605	18.2	32.7	2.2
12日	ごはん 牛乳 鶏肉と糸こんに しぐれ煮 野菜の和風ごま炒め	ぎゅうにゅう とりひきにく あぶらあげ		こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ しろごま		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな		566	16.0	27.2	1.6
13日	あんかけ焼きそば 牛乳 春雨スープ	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう とりにく		ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ		しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ ねぎ		596	20.3	32.8	2.9
16日	丸パン 牛乳 タンドリーチキン オニオンスープ キャベツコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン		まるパン こめぬかあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン		578	19.6	45.3	2.7
17日	ごはん 牛乳 のりのつくだに 筑前煮 もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう のり とりにく さつまあげ		こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも しろすりごま		ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし		583	16.8	27.8	2.1
18日	コーンピラフ 牛乳 キャベツウィンナスープ ガーリックポテト	とりにく ぎゅうにゅう ウィンナー		こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ えのきたけ パセリ		560	15.0	38.6	2.6
19日	深川めし 牛乳 豆あじの竜田 揚げ 野菜たっぷりみそ汁	あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう あじ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう あぶら かたくりこ		しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ		548	16.0	34.8	2.3
20日	八宝おこわ 牛乳 いかのてり やき チンゲン菜ともやしのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ		こめ もちごめ ごまあぶら こめぬかあぶら はるさめ かたくりこ		コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ		544	21.7	28.3	3.0
23日	青菜ごはん 牛乳 松風焼き 塩とん汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ みそ ぶたにく とうふ		こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが ごぼう だいこん		604	18.7	32.5	3.2
24日	ミートソーススパゲティ 牛乳 アスパラサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター さとう		パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ アスパラガス キャベツ		605	16.8	34.5	2.3
25日	豚キムチ丼 牛乳 韓国トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ごまあぶら トック		にんにく たまねぎ ねぎ キムチ にら しょうが にんじん たけのこ こまつな		590	16.7	31.0	2.0
26日	ごはん 牛乳 さけのちゃん ちゃん焼き むらくも汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく とうふ たまご		こめ バター かたくりこ		たまねぎ もやし キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		588	21.5	31.7	2.5
27日	レンズ豆入りキーマカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン キャベツ コーン		569	15.1	29.1	2.0
30日	ごはん 牛乳 さばの文化干し 野沢菜のピリ辛炒め じゃがいもと人参のみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ		こめ じゃがいも ごまあぶら さとう しろごま		にんじん だいこん こまつな ねぎ のぎわな もやし		589	16.7	39.1	2.3
31日	ツチマヨドック 牛乳 ペイザンヌスープ くだもの(美生柑)	まぐろ チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ		ミルクパン マヨネーズ(卵なし) こめぬかあぶら		たまねぎ キャベツ パセリ にんにく にんじん こまつな みしょうかん		592	15.3	43.0	2.4

※ 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19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	582	17.2	33.8	2.4	311	81	2.1	209	0.28	0.46	12	5.1