

5がつ こんだてひょう

＜5月の給食目標＞
時間を守って楽しく食べましょう。

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	火		じゃこ菜めし さわらのさざれ焼き 新じゃがのそぼろ煮 もやしと油揚げのみそ汁	じゃこ さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ わかめ 牛乳	米 麦 ごま油 マヨネーズ 乾パン粉 油 じゃがいも こんにやく 三温糖	人参 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 さやえんどう もやし えのき茸 ねぎ	655 kcal 29.4 g 2.2 g
2	水		【端午の節句献立】 中華ちまき 舟形きゅうり たまごコンスープ 杏仁豆腐	豚肉 干しえび たまご 粉寒天 牛乳	米 もち米 油 三温糖 ごま油 でんぷん 砂糖	人参 小松菜 干し椎茸 たけのこ きゅうり しょうが 玉ねぎ コーン ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご	604 kcal 20.4 g 2.6 g
7	月		わかめごはん 鶏肉のおろしソース 切干大根の含め煮 じゃがいものみそ汁 清見オレンジ	わかめ 鶏肉 豚肉 白みそ 赤みそ 油揚げ 牛乳	米 麦 三温糖 油 じゃがいも	人参 小松菜 しょうが りんご レモン ねぎ にんにく 干し椎茸 切干大根 さやいんげん 玉ねぎ しめじ 清見オレンジ	598 kcal 22.6 g 2.6 g
8	火		ハヤシライス ポテトハニーサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	米 麦 バター 油 三温糖 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 バナナ	670 kcal 19.0 g 2.3 g
9	水		【おはなし給食】 『大きなおあげのきつねうどん』 ししゃもの磯辺揚げ もやしのあえもの 若草だんご	鶏肉 なんと 油揚げ ししゃも 青のり きなこ 牛乳	うどん 油 三温糖 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま油 白玉粉 上新粉	人参 小松菜 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	606 kcal 26.0 g 2.7 g
10	木		大豆ごはん さけの照り焼き キャベツのごまあえ 七彩汁 日向夏	大豆 さけ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 でんぷん 油 三温糖 すりごま 砂糖 さといも こんにやく	人参 小松菜 しょうが キャベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ 日向夏	661 kcal 27.8 g 2.0 g
11	金		【手づくりパンの日】 手づくりハムコーンパン ビーンズチャウダー ツナサラダ	ハム ベーコン 鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 粉チーズ わかめ ツナ 牛乳	強力粉 小麦粉 砂糖 バター 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	人参 小松菜 コーン セロリ 玉ねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり	625 kcal 25.9 g 1.9 g
14	月		【静岡県郷土料理献立】 桜えびのかき揚げ丼 黒はんぺんのあえもの 豆腐のみそ汁 メロン	桜えび いか たまご 黒はんぺん 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 油 三温糖	人参 小松菜 玉ねぎ ごぼう 明日葉 もやし キャベツ 大根 えのき茸 ねぎ メロン	622 kcal 21.8 g 2.8 g
15	火		【カミカミ給食】 ごはん 家常豆腐 きびなごのごまがらめ 小松菜たまごスープ	豚肉 赤みそ 豆みそ 生揚げ きびなご たまご 牛乳	米 麦 油 三温糖 でんぷん 小麦粉 白ごま 黒ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ コーン	665 kcal 30.0 g 2.7 g
16	水		チキンカツサンド ベジタブルソテー ABCスープ バナナ	鶏肉 ベーコン 豚肉 牛乳	ショートニングパン 油 小麦粉 生パン粉 じゃがいも バター マカロニ	人参 小松菜 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ コーン バナナ	638 kcal 21.1 g 2.6 g
17	木		グリーンピースごはん さばのみそ焼き 切干大根あえ 沢煮椀 清見オレンジ	さば 白みそ ハム わかめ 豚肉 ちくわ 牛乳	米 麦 三温糖 はるさめ 油 ごま油 こんにやく	人参 小松菜 グリンピース しょうが 切干大根 大根 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ しめじ 清見オレンジ	630 kcal 25.6 g 2.9 g
18	金		キムチチャーハン レバーと大豆の中華あえ えびワンタンスープ	豚肉 たまご 豚レバー 大豆 えび たら 牛乳	米 麦 油 ごま油 でんぷん 三温糖 白ごま 生パン粉 ワンタンの皮	人参 小松菜 キムチ ねぎ 葉ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸 しめじ 白菜	657 kcal 30.3 g 2.6 g
21	月		【高知県の郷土料理献立】 どろめ飯(しらすごはん) かつおのたつた揚げ ぐる煮 小松菜と油揚げのみそ汁 甘夏みかん	しらす のり かつお 生揚げ ちくわ 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 油 三温糖 白ごま でんぷん 砂糖 さといも こんにやく	人参 小松菜 たくあん しょうが ごぼう 大根 干し椎茸 さやいんげん えのき茸 ねぎ 甘夏みかん	619 kcal 30.4 g 2.9 g
22	火		五目あんかけ焼きそば わかめスープ いもごまだんご	豚肉 いか あさり 鶏肉 豆腐 わかめ 糸寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 でんぷん さつまいも 砂糖 白玉粉 白ごま 黒ごま	人参 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 もやし たけのこ ねぎ	645 kcal 23.9 g 2.9 g
23	水		ごはん 豆腐ハンバーグ マッシュポテト キャベツベーコンスープ	豚肉 豆腐 大豆 ベーコン 牛乳	米 麦 生パン粉 三温糖 じゃがいも バター	人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ エリンギ しめじ コーン しょうが キャベツ	639 kcal 24.6 g 2.3 g
24	木		肉どんぶり 五目甘酢あえ 大根のみそ汁 セミノール	豚肉 うずら卵 ハム わかめ 糸寒天 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 油 三温糖 こんにやく	人参 小松菜 干し椎茸 しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ セミノール	625 kcal 26.4 g 2.7 g
25	金		きなこ揚げパン 肉団子野菜スープ はるさめスープ パイナップル	きなこ 鶏肉 大豆 豆腐 ハム 牛乳	コッペパン 油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま油 三温糖	人参 小松菜 しょうが 玉ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり パイナップル	604 kcal 21.7 g 2.6 g
28	月		きんぴらごはん 干草焼き 小松菜のあえもの 白玉汁 美生柑 ＜デザートバイキング5-2＞	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 三温糖 砂糖 白ごま 白玉粉	人参 小松菜 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ コーン 大根 しめじ ねぎ 美生柑	634 kcal 23.5 g 2.2 g
29	火		【バクバク給食・手づくりパンの日】 手づくりナン キーマカレー コーンサラダ 二色寒天(オレンジ・ぶどう)	豚肉 大豆 粉チーズ ハム わかめ 粉寒天 牛乳	強力粉 小麦粉 砂糖 オリーブ油 油 じゃがいも バター 三温糖	人参 小松菜 しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ トマト缶 グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ果汁 ぶどう果汁 ナタデココ	639 kcal 23.1 g 2.1 g
30	水		ごはん こんぶふりかけ あじのごまつけ焼き 肉じゃが えのきのみそ汁 ＜デザートバイキング5-1＞	じゃこ かつお節 こんぶ あじ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 麦 白ごま 黒ごま 三温糖 油 じゃがいも こんにやく	人参 小松菜 しょうが にんにく 干し椎茸 玉ねぎ さやいんげん 大根 えのき茸 ねぎ	601 kcal 28.8 g 2.6 g
31	木		鶏ごぼうピラフ とびうおメンチ チーズサラダ ミネストローネ	鶏肉 とびうお 大豆 うずら卵 チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	米 麦 バター 油 小麦粉 生パン粉 砂糖 三温糖	人参 小松菜 ごぼう 玉ねぎ エリンギ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが	618 kcal 22.2 g 2.9 g

☆9日(水)のおはなし給食は『うどんやのたあちゃん』より
『大きなおあげのきつねうどん』です。
☆今月よりデザートバイキングが始まります。今月は5年生です。
☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



＜5月の平均栄養価＞
エネルギー：631kcal たんぱく質：25.0g
塩分：2.5g 脂質：20.8g