

<5月の給食目標>
時間を守って楽しく食べましょう。

5がつ こんだてひょう



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	木		ハッシュドポークライス こまつなごまサラダ フルーツポンチ	豚肉 レンズ豆 粉チーズ 生クリーム ツナ	米 油 三温糖 小麦粉 すりごま さとう	玉葱 しょうが にんにく 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり セロリ 小松菜 みかん缶 パイン缶	637 kcal 21.0g 1.5g
2	金		【端午の節句献立】 中華まき ししゃもの青の揚げ もやしの中華和え たまご入り五目スープ	干しエビ 豚肉 ししゃも あおのり 鶏肉 もずく たまご	もち米 米 ラード 三温糖 ごま 油 米粉 春雨 じゃがいも	干し椎茸 たけのこ 人参 ねぎ もやし キャベツ 小松菜 しょうが にんにく 玉葱 大根 えのきたけ 青梗菜	562 kcal 23.9g 2.2g
7	水		ごはん わかめのおかか炒め 鶏肉の甘酢だれ 大豆入りみそ汁 小松菜のおひたし	わかめ おかか 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	米 油 さとう ごま油 ごま でん粉 じゃが芋 こんにゃく	ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 人参 もやし 大根 えのきたけ	573kcal 24.3g 1.9g
8	木		【手作りパンの日】 ガーリックパン ポークビーンズ マカロニサラダ パナナ	大豆 豚肉 粉チーズ ハム	強力粉 さとう 油 じゃが芋 小麦粉 マカロニ	にんにく 玉葱 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり パナナ	601 kcal 23.1g 2.2g
9	金		【静岡県特産物献立】 桜えびごはん あじのごま茶揚げ 昆布入り野菜のあえもの 春キャベツと豆腐のみそ汁 メロン	さくらえび しらす干し あじ 塩こんぶ 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま 油 でん粉 小麦粉 さとう じゃが芋	さやいんげん しょうが もやし キャベツ 人参 小松菜 玉葱 ねぎ メロン	580kcal 26.0g 1.9g
12	月		ごはん ごまひじきふりかけ たらと豆腐のすり身揚げ 大根とハムの和え物 キャベツのみそ汁 甘夏みかん	ひじき おかか たら 豆腐 ハム 油揚げ みそ	米 三温糖 ごま でん粉 油 ごま油 じゃが芋	しょうが ねぎ ごぼう 人参 大根 もやし 小松菜 キャベツ えのきたけ みずな 甘夏みかん	586kcal 25.4g 1.8g
13	火		小松菜あんかけ焼きそば わかめと豆腐のスープ マラーカオ	豚肉 いか えび ベーコン 豆腐 わかめ 練乳	油 ごま油 麵 でん粉 ごま 米粉 三温糖 黒砂糖	しょうが にんにく 玉葱 人参 白菜 もやし たけのこ 椎茸 小松菜 ねぎ	602 kcal 24.1g 2.5g
14	水		五目ごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ かきたま汁	鶏肉 油揚げ ちくわ あおのり わかめ ハム 豆腐 たまご	米 油 さとう 小麦粉 でん粉 ごま ごま油	人参 椎茸 しめじ たけのこ いんげん 大根 きゅうり 小松菜 コーン 玉葱 えのきたけ	602kcal 24.6g 2.0g
15	木		二色トースト(ハムチーズ・ジャム) 豆とたこのカレー煮 アスパラセサミサラダ オレンジ	チーズ 豚肉 いんげん豆 レンズ豆 たこ ベーコン	パン 胚芽パン バター 油 オリーブ油 小麦粉 じゃが芋 ごま 三温糖	いちごジャム にんにく 玉葱 セロリ にんじん エリンギ パセリ きゅうり アスパラガス キャベツ コーン オレンジ	568kcal 25.7g 2.4g
16	金		ごはん のりとあさりの佃煮 かつおのごまがらめ 小松菜の和え物 新玉葱とじゃが芋のみそ汁 甘夏みかん	のり あさり かつお 油揚げ みそ わかめ	米 三温糖 水あめ 油 でん粉 ごま ごま油 じゃが芋	椎茸 しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 甘夏みかん	594kcal 28.6g 2.2g
19	月		ごはん 鶏肉のそぼろ 鮭のつけやき 小松菜のおかかあえ いろどり汁 清見オレンジ	鶏肉 大豆 鮭 ハム おかか 豚肉 油揚げ	米 油 さとう ごま油 こんにゃく	しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ かぼちゃ ねぎ 清見オレンジ	573kcal 26.9g 1.7g
20	火		たまごとチキンのピラフ レバーとポテトのガーリック揚げ グリーンサラダ パ스타入り豆乳クリームスープ	鶏肉 たまご レバー ベーコン 豆乳 生クリーム	米 バター 油 三温糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	玉葱 人参 マカロニ コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 黄パプリカ きゅうり	631kcal 25.3g 2.3g
21	水		グリーンピースごはん (1年生さやむき) 大豆とひき肉の小判焼き ハムと小松菜のからし和え 豆腐とわかめのかきたま汁	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム たまご わかめ	米 もち米 油 三温糖 パン粉 でん粉 ごま じゃが芋	グリーンピース にんにく しょうが 玉葱 人参 なら キャベツ もやし 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	577kcal 27.4g 1.9g
22	木		ミートサンド フライドポテト ABCマカロニスープ パナナ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	パン 油 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 キャベツ エリンギ 小松菜 パナナ	615kcal 23.7g 2.3g
23	金		山菜うどん きびなごのから揚げ キャベツとツナのあえもの 草団子	鶏肉 なんと 油揚げ ツナ きびなご 豆腐 きなこ	油 さとう うどん でん粉 ごま 白玉粉	椎茸 人参 たけのこ わらび ねぎ 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 大根	595kcal 29.7g 1.9g
26	月		ごはん 鯖のごまみそかけ 揚げじゃがいもの五目きんぴら 具だくさんすまし汁 メロン	さば みそ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく 油 じゃが芋	しょうが 人参 ごぼう 椎茸 さやえんどう 玉葱 大根 小松菜 えのきたけ メロン	611kcal 28.8g 2.1g
27	火		麻婆丼 春雨サラダ 小松菜とたまごの中華スープ	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ ハム たまご	米 油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ ごま じゃが芋	にんにく しょうが 玉葱 人参 たら たけのこ 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	595kcal 25.4g 2.2g
28	水		きなこ揚げパン ミートボール野菜スープ ポテトレサラダ パナナ	きなこ 鶏肉 豆腐 ハム	パン 油 さとう でん粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉葱 人参 キャベツ エリンギ 小松菜 コーン きゅうり パナナ	592kcal 23.9g 2.3g
29	木		ごはん じゃこ大豆 たまごのさらさ焼き キャベツの磯和え せん切り野菜のすまし汁	ちりめんじゃこ 大豆 鶏肉 たまご ツナ のり 豚肉 ちくわ	米 でん粉 さとう 油	人参 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 えのきたけ ごぼう	594kcal 28.0g 2.3g
30	金		【運動会応援給食】 勝(カツ)カレーライス チーズサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト	米 油 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 パン粉 さとう	しょうが にんにく 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ	650kcal 22.2g 2.2g

☆ 30日(金)は運動会応援給食です。31日の運動会頑張ってください。

☆ 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：597 kcal たんぱく質：25.4 g
塩分：2.1 g 脂質：20.7 g