

5月 献立表

篠崎小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	中華ちまき	○	干しエビピーマン野菜焼き タピオカココナツミルク	★ココナツミルク、★エビ、 ★牛乳、★生クリーム、ふた 肉、レンズ豆	もち米、タピオカ、植物油、 三温糖	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、 長ねぎ、キャベツ、もやし、 ピーマン、きくらげ、パイン、 みかん、もも、りんご	681 kcal 19.3 g 17.8 g 2.1 g
7 金	鮭（サケ）ピラフ	○	ハタハタから揚げ チーズポテトサラダ トマトスープ	★ハタハタ、★チーズ、★牛 乳、サケ、イカ、ベーコン	米、粒麦、じゃが芋、小麦 粉、でん粉、大豆マヨネー ズ、植物油、三温糖	にんじん、小松菜、玉ねぎ、 ピーマン、パプリカ、きゅう り、キャベツ、トマト、コー ン、マッシュルーム	650 kcal 26.3 g 22.7 g 2.5 g
10 月	ご 飯	○	ぎせい豆腐 里芋といかの煮物 わかめのみそ汁	★たまご、★牛乳、タラ、イ カ、豆腐、ひよこ豆、みそ、わ かめ	★マヨネーズ、米、粒麦、里 芋、植物油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、白菜、大 根、長ねぎ、こんにゃく、えの きだけ	587 kcal 26.2 g 16.0 g 2.4 g
11 火	カレーうどんつけ麺	○	とり肉のから揚げ フルーツ白玉	★牛乳、なると、とり肉、ふた 肉、油揚げ、豆腐、レンズ豆、 青のり	うどん、白玉粉、じゃが芋、 でん粉、植物油、三温糖	★バナナ、にんじん、小松菜、 長ねぎ、しいたけ、みかん、パ イン、もも、りんご	632 kcal 25.7 g 18.4 g 2.7 g
12 水	あんかけ卵チャーハン	○	南瓜ナッツみつがらめ 中華風コンスープ	★たまご、★牛乳、イタヤ貝、 とり肉、ベーコン	★アーモンド、米、粒麦、植 物油、三温糖	玉ねぎ、小松菜、たけのこ、に んじん、南瓜、白菜、コーン	670 kcal 25.8 g 21.7 g 2.4 g
13 木	ツナチーズトースト	○	じゃこ大豆サラダ 魚介のボトフ風スープ オレンジ	★チーズ、★牛乳、マグロッ ツナ、じゃこ、たら、イカ、イタ ヤ貝、ふた肉、大豆、ひじき	★パン、じゃが芋、大豆マヨ ネーズ、植物油、三温糖	人参、玉ねぎ、もやし、きゅう り、キャベツ、オレンジ	589 kcal 28.9 g 26.2 g 2.6 g
14 金	ご 飯	○	鮭（サケ）フライ じゃべつ甘酢炒め じゃが芋のみそ汁	★たまご、★牛乳、サケ、豚 肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、粒麦、パン粉、小麦粉、 じゃが芋、ごま、植物油、三 温糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 小松菜、コーン	680 kcal 27.8 g 26.1 g 2.4 g
17 月	親子丼	○	大根わかめ酢のもの ひつまみ汁 オレンジ	★たまご、★牛乳、とり肉、生 揚げ、レンズ豆、わかめ	米、粒麦、小麦粉、でん粉、 ごま、植物油、三温糖	にんじん、大根、きゅうり、白 菜、しめじ、南瓜、小松菜、し らたき、オレンジ	646 kcal 29.0 g 17.0 g 2.5 g
18 火	シーフードピラフ	○	ポテトオムレツ 野菜サラダ ワカメスープ	★たまご、★エビ、★牛乳、イ カ、イタヤ貝、ふた肉、ベーコ ン、とり肉、生揚げ、わかめ	米、粒麦、じゃが芋、ワンタ ン皮、植物油、三温糖	にんじん、トマト、小松菜、も やし、キャベツ、玉ねぎ、コー ン、マッシュルーム	659 kcal 29.0 g 26.0 g 2.6 g
19 水	ジャージャー麺	○	さつま芋じゃこかり揚げ ヨーグルト寒天 ブルーベリーソース	★ヨーグルト、★牛乳、じゃ こ、ふた肉、大豆、みそ	中華麺、さつま芋、ごま、プ ルーベリージャム、でん粉、 植物油、三温糖	にんじん、たけのこ、もやし、 きゅうり、しいたけ、ブルーベ リー	670 kcal 26.0 g 25.6 g 2.3 g
20 木	じゃこわかめご飯	○	豆腐のまさご揚げ 野菜のカシューナッツ和え 大根のみそ汁	★牛乳、じゃこ、とり肉、豆 腐、油揚げ、みそ、わかめ、ひ じき	★カシューナッツ、米、粒 麦、ごま、大豆マヨネーズ、 植物油、三温糖	にんじん、きゅうり、キャベ ツ、小松菜、大根、しめじ、し その葉	637 kcal 25.2 g 25.4 g 2.5 g
21 金	うぐいすきな粉揚げパン	○	ツナチーズサラダ ワンタンスープ バナナ	★チーズ、★牛乳、マグロッ ツナ、なると、ふた肉、生揚げ、 きな粉	★パン、ワンタン皮、植物油、 三温糖、	★バナナ、キャベツ、パプリ カ、小松菜、きゅうり、にんじ ん、白菜、もやし、コーン、長 ねぎ	620 kcal 25.1 g 26.6 g 2.6 g
24 月	ご 飯	○	鰯（ぶり）の照り焼き 野菜のごま和え せんべい汁	★牛乳、ぶり、とり肉、豆腐、 油揚げ	米、粒麦、南部せんべい、ご ま、三温糖、植物油	にんじん、きゅうり、キャベ ツ、小松菜、白菜、しめじ、こ んにゃく	612 kcal 27.7 g 22.3 g 2.3 g
25 火	三色丼	○	鰯（たら）のつみれ汁 ナタデココボンチ	★たまご、★牛乳、ふた肉、 タラ、豆腐、生揚げ、大豆	米、粒麦、ナタデココ、ご ま、でん粉、植物油、三温糖	もやし、人参、長ねぎ、大根、 小松菜、こんにゃく、しめじ、 みかん、パイン、もも、りんご	693 kcal 28.0 g 21.7 g 2.3 g
26 水	チキンライス	○	チーズツナポテトサラダ 卵と豆のスープ オレンジ	★たまご、★チーズ、★牛乳、 マグロツナ、ベーコン、とり 肉、インゲン豆	米、粒麦、でん粉、じゃが 芋、大豆マヨネーズ、三温 糖、植物油	玉ねぎ、パプリカ、にんじん、 きゅうり、小松菜、コーン、グ リンピース、エリンギ、オレンジ	669 kcal 25.8 g 24.1 g 2.4 g
27 木	マーボー焼きそば	○	じゃこ青菜中華和え さつま芋チップ	★牛乳、じゃこ、ふた肉、豆 腐、大豆、みそ	中華麺、さつま芋、でん粉、 植物油、三温糖	人参、玉ねぎ、小松菜、もや し、にら、きくらげ	636 kcal 24.1 g 22.8 g 2.2 g
28 金	ご 飯	○	ホキのさざれ焼き 五目野菜煮 わかめのみそ汁	★チーズ、★牛乳、ホキ、とり 肉、豆腐、大豆、みそ、わかめ	米、粒麦、パン粉、じゃが 芋、ごま、大豆マヨネーズ、 三温糖、植物油、	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、 大根、小松菜、しいたけ、こ んにゃく	595 kcal 27.9 g 17.9 g 2.6 g
31 月	ピザトースト	○	揚げじゃが焼肉サラダ フルーツボンチ	★チーズ、★牛乳、イカ、イタ ヤ貝、ふた肉、ベーコン、ハム	★パン、じゃが芋、植物油、 三温糖	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、き ゅうり、ピーマン、トマト、コー ン、マッシュルーム、みかん、パ イン、もも、りんご、ブドウ	655 kcal 27.3 g 26.4 g 2.3 g

※アレルギー食品には★を表示しています。

給食回数 18回