

長子配布

令和2年度

5月学校給食献立表

今月の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

現時点で実施予定の献立表です。
変更になることもあります。

武雄小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
14 木	牛乳		ぎゅうにゅう		武雄食の日 たまねぎ				670	26.2	2.4	色のこい やさしい 
	ごはん					こめ						
	新たまねぎのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ			いりこ さけ				
	赤魚の磯辺揚げ	あかうお いそべあ	あおのり				ごむぎこ かたくりこ	あぶら				
15 金	牛乳		ぎゅうにゅう						645	26.0	2.2	大豆製品 
	ツナマヨパン	シーチキン			たまねぎ	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう				
	オニオンスープ	ウイナー		にんじん ごなパセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ		あぶら	コンソメ しお しょうゆ				
	パンネと豚肉のトマト煮	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パンネ さとう		グチャップ しお コンソメ				
18 月	牛乳		ぎゅうにゅう						684	23.2	1.6	いも類 
	麦ごはん					こめ むぎ						
	肉団子とマロニーのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん かねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	マロニー パンこ でんぷん	あぶら さとう	ちゅうかだし しお こしょう				
	ピビンバ	ぶたにく きんしたまご		ほうれんそう にんじん	もやし しろねぎ にんにく		あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ しょうゆ みりん				
19 火	牛乳		ぎゅうにゅう						590	24.7	2.2	魚介類 
	ごはん					こめ						
	豆腐のすまし汁	とうふ かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			かつお こんぶ しょうゆ しお				
	かわり卵焼き	たまご とりにく とうふ	ひじき	かねぎ にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん				
20 水	牛乳		ぎゅうにゅう		九州あじめぐり ~みやざき~				649	29.4	2.4	色のうすい やさしい 
	ごはん					こめ						
	野菜のみそ汁	とうふ みそ		ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ			いりこ さけ				
	チキン南蛮	とりにく たまご				ごむぎこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ す				
21 木	牛乳		ぎゅうにゅう						673	24.4	2.1	海藻類 
	ごはん					こめ						
	じゃがいものうま煮	とりにく あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しお しょうゆ さけ みりん				
	揚げギョーザ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ ほくさい しょうが にんにく	さとう ごむぎこ かたくりこ	ごまあぶら	しお しょうゆ				
22 金	牛乳		ぎゅうにゅう						619	21.5	2.8	大豆製品 
	食パン					しよくパン						
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	うどん さとう	あぶら	かつお こんぶ カレーこ カレー粉				
	アスパラと卵のサラダ	ハム たまご		にんじん アスパラガス	きゅうり レタス	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう				
25 月	牛乳		ぎゅうにゅう						656	27.7	2.1	色のうすい やさしい 
	ごはん					こめ						
	お野菜つみれ汁	しろみぎかなすりみ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	かたくりこ やまいも さとう		いりこ こんぶ しょうゆ しお				
	サーモンのいそのかチーズフライ	サーモン	チーズ あおさ			パンこ ごむぎこ	あぶら	しょうゆ さけ しょうゆ みりん				
26 火	牛乳		ぎゅうにゅう						693	28.8	2.6	魚介類 
	ごはん					こめ						
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ				
	さばのカレーニエル	さば				ごむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ カレーこ				
27 水	牛乳		ぎゅうにゅう						663	25.8	2.5	色のこい やさしい 
	ごはん					こめ						
	鮭とわかめのごはん	さけ	わかめ			こめ さとう かたくりこ みずあめ	ごま	しお				
	沢煮椀	ぶたにく		ねぎ にんじん	もやし ごぼう えのきたけ しめじ たまねぎ			いりこ こんぶ しお さけ しょうゆ みりん				
28 木	牛乳		ぎゅうにゅう						617	25.4	1.8	種実類 
	ごはん					こめ						
	柳川風たまごとし	ぎゅうにく たまご		にんじん ねぎ	ほししいたけ こんにやく ごぼう たまねぎ	さとう	あぶら	いりこ さけ しお しょうゆ みりん				
	磯香和え	ちくわ	のり	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう		しょうゆ				
29 金	牛乳		ぎゅうにゅう		オリンピックメニュー 「セルビア」				590	27.2	1.5	海藻類 
	ミルクパン					ミルクパン						
	野菜スープ	とりにく 若おろし菜め さんときまめ だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ		あぶら	ガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ				
	ムサカ	ぶたにく	チーズ	トマト パセリ	なす たまねぎ	じゃがいも パンこ	オリーブゆ	グチャップ しお こしょう コンソメ				
パプリカとコーンのソテー			パプリカ ほうれんそう	とうもろこし もやし		オリーブゆ	しお こしょう コンソメ しょうゆ					

