

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 | しお こしょう さけ | | | | |
| 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 しろワイン | | | | |
| | 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 | | クチャップ 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 こねぎ | 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 しょうゆ さけ しょうゆ みりん | | | | |
| | 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 さとう | トウバンジャン しょうゆ さけ | | | | |
| 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 | こねぎ 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 さけ みりん しょうゆ | | | | |
| | 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 さとう かたくりこ みずあめ | | ごま | | | | |
| | 鮭とわかめのごはん | さけ | わかめ | | | | | 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 | クチャップ しお こしょう コンソメ | | | | |
| パブリカとコーンのソテー | | | パブリカ 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 | | | | | |

