

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。

橘小学校

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									色のこい やさい
	ごはん				<b>武雄食の日 たまねぎ</b>	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	670	26.2	2.4	
	鱈の磯辺揚げ	あじ	あおのり			こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお こしょう さけ				
	ごぼうとひじきの炒め煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお				
こどもの日ゼリー	とうにゅう			りんごかじゅう レモンかじゅう	さとう みずあめ							
15 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ツナマヨパン	シーチキン			たまねぎ	コッパン	マヨネーズ	しお こしょう	645	26.0	2.2	
	オニオンスープ	ウイナー		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ			コンソメ しお こしょう しょうゆ しろワイン ガラスープ				
	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	ペンネ さとう		ケチャップ しお コンソメ				
18 月	牛乳		ぎゅうにゅう									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 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 ガラスープ	693	25.3	1.4	
	ビビンバ	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	さとう	あぶら	トウバンジャン しょうゆ さけ				
	フルーツゼリー				りんご おうとう パイン	さとう		ゼリーのもと				
19 火	牛乳		ぎゅうにゅう									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	590	24.7	2.2	
	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				
きゅうりとじゃこの酢の物		しろすし しおこんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう		す しょうゆ しお					
20 水	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい やさい
	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	649	29.4	2.4	
	チキン南蛮	とりにく たまご				こむぎこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ す				
	カラフルポテト			にんじん パセリ	えだまめ	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう				
1食タルタルソース	たまご			ピクルス レモン	さとう	あぶら	す しお					
21 木	牛乳		ぎゅうにゅう									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	673	24.4	2.1	
	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 かたくりこ	ごまあぶら	しお しょうゆ				
酢みそ和え	あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま	す しお みりん					
22 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	クロワッサン											
	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 カレールウ さけ みりん しょうゆ	615	19.9	2.5	
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	マヨネーズ	しお こしょう					
25 月	牛乳		ぎゅうにゅう									色のうすい やさい
	ごはん					こめ						
	とりだんごのつみれ汁	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	ふ	あぶら	いりこ しお さけ しょうゆ	656	27.7	2.1	
	サーモンのいそかチーズフライ	サーモン	チーズ あおさ			パンこ こむぎこ	あぶら					
ピーマンとこんにやくの炒めもの	ぶたにく		にんじん ピーマン	こんにやく もやし たけのこ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ					
26 火	牛乳		ぎゅうにゅう									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	693	28.8	2.6	
さばのカレームニエル	さば				こむぎこ	バター あぶら	しお こしょう さけ カレーこ					
五目豆	だいず てんぷら		にんじん	ごぼう こんにやく ほししいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん					
27 水	牛乳		ぎゅうにゅう									色のこい やさい
	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	663	25.8	2.5	
	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				
とりにくとピーンのソテー	とりにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし みりん					
28 木	牛乳		ぎゅうにゅう									しぼじつるい 種実類
	ごはん					こめ						
	柳川風たまごとじ	ぎゅうにゅう 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	617	25.4	1.8	
	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				
オレンジ				オレンジ								
29 金	牛乳		ぎゅうにゅう									かいそうい 海藻類
	ミルクパン											
	野菜スープ	とりにく おおろかまめ きんときまめ 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	590	27.2	1.5	
	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				