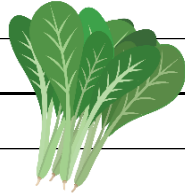
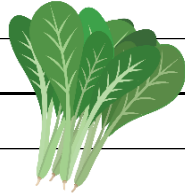




若木小学校

5月分給食献立予定表

日 ／ 曜		あか なかま からだ そしき つく ＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		みどり なかま からだ ちょうじ とどの ＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		きいろ なかま ＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる	
		ぐん 1 群	ぐん 2 群	ぐん 3 群	ぐん 4 群	ぐん 5 群	ぐん 6 群
		さかな にく たまご 魚・肉・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう ぎさかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	りよくおうい ぎさい 緑黄色野菜	たんしょさい 淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	こくるい るい 穀類・いも類	ゆ しるい たねみり 油脂類・種実類
4月21日～5月13日まで給食はありません							
14 もく 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	かぼちゃのタルタル焼き	ベーコン		ブロッコリー にんじん かぼちゃ 南瓜	玉ねぎ パセリ	パン粉 砂糖	油 マヨネーズ
	野菜の塩だれサラダ			にんじん ねぎ	もやし キャベツ レモン果汁	砂糖	ごま油
	豆腐のスープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ えのき		
15 きん 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	だんしゃく 男爵コロッケ	ぶたにく たまご		にんじん	たま 玉ねぎ	さと りいも 薄力粉 パン粉	あぶら 油 バター
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	きゅうり 玉ねぎ レタス	砂糖	マヨネーズ
	だいこん あつあ しろ かしわもち 大根と厚揚げのみそ汁/柏餅	あつあ 厚揚げ みそ	わかめ いりこ (だし)	ねぎ	だいこん たま 大根 玉ねぎ	かしわもち 柏餅	
18 げつ 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	鯖の照り焼き	さば			しょうが	さとう 砂糖	
	白和え	豆腐 みそ	ひじき	にんじん ほうれん草		さとう 砂糖 こんにゃく	ごま
	じゃがいものみそ汁	ふ みそ	にぼし (だし) わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ		
19 か 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	春巻き		豚肉	にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮	油
	アスパラとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	とうもろこし	じゃがいも	バター
	豆腐のすまし汁	豆腐	いりこ (だし)	小松菜 にんじん	玉ねぎ えのきたけ		
20 すい 水	ナン / 牛乳		/牛乳			ナン	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	たま 玉ねぎ エリンギ ピーマン しょうが にんにく	黒砂糖	バター
	海藻サラダ		かいそう しるい 海藻 (8種類)		きゅうり だいこん とうもろこし		
	アセロラゼリー						
21 もく 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	ジャーマンポテト	ベーコン			パセリ 玉ねぎ にんにく		バター
	豆とひじきのサラダ	大豆	ひじき	にんじん	だいこん えだまめ 大根 枝豆 きゅうり とうもろこし		わふう 和風ドレッシング
	肉団子のスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが れんこん もやし しいたけ	かたくり粉	
22 きん 金	豚丼 / 牛乳	豚肉	/牛乳	ねぎ	玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖	油
	チンゲン菜のおかか和え		かつお節	ほうれん草 チンゲン菜	大根	砂糖	
	具たくさんみそ汁	油揚げ みそ	いりこ (だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう	こんにゃく	
25 げつ 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが	砂糖	油
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	マカロニ 砂糖	マヨネーズ
	沢煮椀	あぶら 油揚げ かつお節 (だし)	昆布 (だし)	にんじん	だいこん えのきたけ しいたけ ごぼう ねぎ		
26 か 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	いわしの甘露煮	いわし				こめこ 米粉 砂糖	
	もやしとえのきのごま酢和え		昆布	にんじん	もやし きゅうり えのき	砂糖	ごま ごま油
	さつま汁	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	にぼし(だし)	ねぎ	ごぼう		
27 すい 水	コッペパン / 牛乳		牛乳 /牛乳			パン	
	マカロニグラタン	とりにく 鶏肉	チーズ 牛乳	アスパラガス にんじん	たま 玉ねぎ パセリ	マカロニ 米粉	バター
	大根サラダ			にんじん	大根 きゅうり レタス	砂糖	ごま油
	ふわふわ卵スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ	パン粉 かたくり粉	
28 か 火	レタスチャーハン / 牛乳	ハム 卵	/牛乳		レタス	ご飯	ごま油
	焼きビーフン	豚肉		にんじん	きくらげ キャベツ 玉ねぎ	ビーフン	ごま油

もく 木	根菜たっぷりのみそ汁	油揚げ みそ	にぼし(だし)	にんじん ねぎ	れんこん ごぼう 大根	里芋 こんにゃく	
29	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯	
	たけのこの炊き合わせ	鶏肉 高野豆腐	昆布 (だし)	にんじん	たけのこ 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油
	みそ豆	大豆 みそ				かたくり粉 砂糖	油
きん 金	新玉ねぎのごま酢和え	ちくわ	わかめ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま





ちょうみりょう 調味料	えいようか 栄養価
	エネルギー (kcal)
	たんぱく質 (g) ^{しつ}
	脂質 (g) ^{ししつ} / 塩分 (g) ^{しおぶん}
	672
しお 塩 こしょう 酢 ^す	21.2
しお 塩 こしょう	19.4
コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ^{うすぐち}	2.1
	669
しお 塩 こしょう	20.8
酢 ^す 塩 ^{しお} こしょう しょうゆ	19.7
	1.9
	587
しょうゆ みりん	22.8
しょうゆ 塩 ^{しお} こしょう	15.6
	2.2
	677
しお 塩 ^{しお} こしょう カレー粉 ^こ	21.3
コンソメ 塩 ^{しお} 黒こしょう ^{くろ}	19.5
しょうゆ 薄口しょうゆ 塩 ^{うすぐち}	2.1
	724
カレールー	27
ドレッシング	23.4
アセロラゼリー	2.5
	670
コンソメ 塩 ^{しお} こしょう	23.6
酒 ^{さけ} しょうゆ	16.9
中華だし ^{ちゅうか} 薄口しょうゆ 塩 ^{しお} 酒 ^{さけ}	1.5
みりん ^{さけ} 酒 しょうゆ	676
しょうゆ 塩 ^{しお}	25.7
	23.1/2.3
	658
しょうゆ みりん	26
酢 ^す 塩 ^{しお} こしょう	19.5
しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 ^{しお}	2
	644
しょうゆ みりん 酒 ^{さけ}	20.1
酢 ^す 薄口しょうゆ ^{うすぐち}	18.7
中華だし 薄 ^{うす}	2.3
	669
しお 塩 ^{しお} こしょう	29.2
薄口しょうゆ ^{うすぐち} しょうゆ 塩 ^{しお} こしょう	32.6
コンソメ こしょう	3.3
中華だし ^{ちゅうか} しょうゆ 塩 ^{しお} こしょう	693
中華だし ^{ちゅうか} しょうゆ 酒 ^{さけ}	28.5

	24.9/2.6
	701
しょうゆ 薄口しょうゆ みりん	30.1
みりん しょうゆ	22.9
うすくち す しょう 薄口しょうゆ 酢 塩	1.73

