武内小学校　5月分給食献立予定表

日／曜	献立	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g）/塩分（g）
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜　・　きのこ　・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
4/21日～5/13日まで休校									
14	ご飯　/　牛乳		/牛乳						675
	かぼちゃのタルタル焼き	ベーコン		にんじん　南瓜　ブロッコリー　パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩　こしょう　酢	21.8
	野菜の塩だれサラダ			にんじん	もやし　キャベツ　レモン果汁　ねぎ	砂糖	ごま油	塩　こしょう	18.4
木	肉団子スープ	ミートボール		にんじん　チンゲン菜	えのきたけ　玉ねぎ				1.9
15	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯			632
	男爵コロッケ	豚肉			たまねぎ	砂糖　パン粉　じゃがいも	油		21.8
	おからサラダ	おから　かつお節		にんじん	レタス　玉ねぎ　きゅうり	砂糖	マヨネーズ	酢　こしょう　塩　しょうゆ	14.9
金	大根と厚揚げのみそ汁／柏餅	厚揚げ　みそ	にぼし(だし)　わかめ		大根　玉ねぎ　ねぎ	柏餅			2.5
18	セルフ豚丼　/　牛乳	豚肉	/牛乳		玉ねぎ　ねぎ	ご飯　しらたき　砂糖	油	しょうゆ　酒　みりん	602
	チンゲンサイのおかか和え	かつお節		チンゲン菜　ほうれん草	大根	三温糖		しょうゆ　塩	24.4
月	具だくさんのみそ汁	油揚げ　みそ	いりこ(だし)	にんじん	大根　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　こんにゃく			14.5/2.4
19	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯			652
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		しょうが　にんにく			塩　ケチャップ　しょうゆ　カレー粉	27.6
	野菜サラダ			にんじん	とうもろこし　キャベツ　きゅうり				19.7
火	ワンタンスープ	鶏肉	昆布	にんじん　チンゲン菜	玉ねぎ	ワンタン		中華だし　薄口しょうゆ　こしょう	2.4
20	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯	マーガリン		639
	アジフライ	あじ				パン粉	油		28.9
	もやしの中華炒め			にんじん　小松菜	もやし　にんにく		ごま油	中華だし　塩　こしょう	28.4
水	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ		ごま油	薄口しょうゆ　しょうゆ　塩　こしょう　中華だし	2.6
21	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯			664
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく　玉ねぎ	じゃがいも	バター	塩　こしょう	23.2
	ひじきの煮物	豚肉　大豆　油揚げ	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく　砂糖		しょうゆ　みりん	17.6
木	切り干し大根のみそ汁	油揚げ　みそ	いりこ(だし)　わかめ	ねぎ	切り干し大根　しめじ				2
22	ガパオライス　/　牛乳	鶏肉	/牛乳		赤ピーマン　ピーマン　にんにく	ご飯　砂糖	ごま油	みりん　酒　しょうゆ　中華だし　こしょう　塩	641
	グリーンサラダ			チンゲン菜	レタス　きゅうり			イタリアンドレッシング	24.9
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ　キャベツ	じゃがいも		チキンブイヨン　カレー粉　塩　こしょう　薄口しょうゆ	18.7
金									1.5
25	麦ご飯　/　牛乳		/牛乳			麦ご飯			643
	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ	砂糖　パン粉	油　マヨネーズ	塩　こしょう　酢	18.9
	きゅうりサラダ			チンゲン菜	きゅうり　キャベツ　赤ピーマン	砂糖	オリーブ油	塩　酢　こしょう	21
月	さがみかんゼリー					みかんゼリー			1.3
26	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯			689
	いわしの甘露煮	いわし				砂糖　米粉		酒　みりん	27
	もやしとこんぶのごま和え		昆布	にんじん	もやし　きゅうり　えのきたけ	砂糖	ごま	薄口しょうゆ　塩	25.6
火	さつま汁	鶏肉　生揚げ　みそ	いりこ(だし)	にんじん	ごぼう　ねぎ	さつまいも　こんにゃく			2.1
27	コッペパン　/　牛乳		/牛乳			コッペパン			604
	マカロニグラタン	鶏肉　豆乳	チーズ	にんじん　アスパラガス　パセリ	玉ねぎ	米粉　マカロニ	油	塩　こしょう	21.0
	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう　れんこん	砂糖　こんにゃく		しょうゆ	14.4
水	ふわふわ卵スープ	鶏肉　卵		小松菜　にんじん	玉ねぎ	片栗粉　パン粉		薄口しょうゆ　コンソメ　こしょう	1.6
28	レタスチャーハン　/　牛乳	たまご　ハム	/牛乳		レタス	ご飯	ごま油	しょうゆ　オイスターソース　中華だし　塩こしょう	611
	焼きビーフン	豚肉		にんじん	玉ねぎ　キャベツ　きくらげ	ビーフン	油	中華だし　しょうゆ　酒	23.8
木	根菜たっぷりのみそ汁	油揚げ　みそ	いりこ(だし)	にんじん	ごぼう　大根　ねぎ	さといも　こんにゃく			16.8/2.5
29	ご飯　/　牛乳		/牛乳			ご飯			618
	筍の炊き合わせ	鶏肉　高野豆腐		にんじん	しいたけ　たけのこ	こんにゃく　砂糖	油	酒　薄口しょうゆ　しょうゆ　みりん	25.6
	みそ豆	大豆　みそ				かたくり粉　砂糖	油	みりん　酒	15.8
金	新玉ねぎのごま和え	ちくわ	わかめ	にんじん	きゅうり　玉ねぎ	砂糖	ごま	酢　薄口しょうゆ　塩	1.6