

令和2年度		5月のよていこんだてひょう				武雄市立山内東小学校	
日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名				エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム
			おもにエネルギーの もとになる食べもの	おもに体をつくる もとになる食べもの	おもに体のちょうしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちょうみりょう	
5／1(金)～13(水) … 臨時休校のため給食中止							
14	木	そぼろごはん(とりそぼろ・いりたまご)	ごはん なたね油 さとう	とりひき肉 いりたまご	にんじん むきえだまめ しょうが	こいくちしょうゆ	656
		牛乳 おかかあえ	さとう	牛乳 かつおぶし	チンゲンサイ きゅうり キャベツ	酒 みりん	24.2
		さわにわん(ぶた肉とせん切りやさいのすましじる)	なたね油	ぶた肉 油あげ	たまねぎ にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつおだしこんぶ酒	17.8
		かしわもち	かしわもち		干しいたけ	うすくちしょうゆ塩こしょう	321
15	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒	695
		さばの塩焼き		塩さば切り身	ごぼう にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ	31.8
		ひじきのいために	なたね油 さとう	干しひじき とり肉 だいず	つきこんにやく	酒 みりん	22.4
		みそしる	ふ じゃがいも	とうふ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ	にぼし みそ	328
18	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	こいくちしょうゆ 酒	674
		とり肉とこうやどうふのもの	なたね油 さとう	とり肉 ちくわ うずらのたまご缶	さいやいんげん 干しいたけ こんにやく	うすくちしょうゆみりん	27.2
		ベーコンとやさいのいためもの	なたね油	こうやどうふ	キャベツ もやし にんじん ピーマン	酒 塩 こしょう	23.2
		こくとうビーンズ(だいずの黒ざとうかけ)		ベーコン こくとうビーンズ	にんにく	うすくちしょうゆ	348
19	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	うらごしにんじん	酒 塩 こしょう	689
		魚のにんじんマヨネーズ焼き	ベーカリーマヨネーズ	赤魚切り身	きゅうり にんじん	こなパセリ	27.1
		きゅうりのごまかけ	すりごま ごま油		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	うすくちしょうゆ	25.1
		さつまじる	なたね油	とり肉 とうふ	小ねぎ つきこんにやく	花かつお 酒 みそ	342
20	水	ホットドッグ(せわりコッペパン・ゆでウィンナー・ポテトサラダ)	せわりコッペパン	ウィンナー			662
		牛乳	じゃがいも マヨネーズ	ツナ缶	きゅうり にんじん	白ワインコンソメ	26.5
		ミネストローネ	シェルマカロニ なたね油	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	塩こしょうこなパセリ	30.6
				ベーコン だいず	ホールトマト缶 マッシュルーム にんにく	こいくちしょうゆ	308
21	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	686
		とりのからあげねぎソースかけ	こむぎこ かたくりこ あげ油	とりもも肉	たまねぎ 小ねぎ しょうが	こいくちしょうゆみりん	25.7
		ミニトマト(2こ)	ごま油 さとう		ミニトマト		22.2
		みそしる	じゃがいも	とうふ 油あげ	たまねぎ チンゲンサイ	にぼし みそ	311
22	金	麦ごはん 牛乳	麦ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく	カレールー赤ワイン	697
		チキンカレー	じゃがいも なたね油	とり肉	しょうが りんごピューレ	ウスターソースしょうゆ	20.6
		ツナサラダ	オリーブ油 さとう	ツナ缶	きゅうり キャベツ 赤パブリカ	酢 塩 こしょう	21.4
		さがみかんゼリー	さがみかんゼリー		レモン汁	うすくちしょうゆ	272
25	月	ごはん あじつけのり	ごはん	あじつけのり		トマトケチャップ酢	613
		牛乳		牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	酒 みりん しょうゆ	20.6
		肉だんごのあまずあんかけ	あげ油 なたね油 さとう	スクールミートボール	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	ちゅうかスープのもと酒	18.3
		うずらのたまごとチンゲンサイのスープ		うずらのたまご缶	えのきたけ	うすくちしょうゆ塩こしょう	284
26	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		うすくちしょうゆ	617
		魚のてりやき		あじ切り身	しょうが	酒 みりん	28.7
		もやしいため	なたね油	ぶた肉	もやし たまねぎ にんじん ピーマン	酒 塩 こしょう	16.0
		みそしる		油あげ カットわかめ	かぼちゃ たまねぎ 小ねぎ しめじ	にぼし みそ	324
27	水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ちゅうかスープのもと	627
		あんかけやきそば(チャーメン・ぐ)	チャーメン なたね油 かたくりこ	ぶた肉 かまぼこ	チンゲンサイ しょうが	酒 塩 こしょう	25.5
		かいそうサラダ	かんきつドレッシング	かいそうミックス ロースハム	きゅうり にんじん とうもろこし	うすくちしょうゆ	22.7
		ヤクルトげんきヨーグルト		ヤクルトげんきヨーグルト			374
28	木	えだまめのまぜごはん	ごはん		むきえだまめ	酒 塩	570
		牛乳		牛乳		こいくちしょうゆみりん	24.7
		ぶた肉のしょうがいため	なたね油	ぶた肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	花かつお 酒 塩	13.6
		つまれじる		おやさいつまれ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ	263
29	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	米みそ酒塩こしょう	683
		みそマヨネーズグラタン	ベーカリーマヨネーズ なたね油	とり肉 わざりウィンナー	むきえだまめ にんにく	こいくちしょうゆ酢	22.1
		アーモンドあえ	アーモンドこな さとう		ほうれんそう きゅうり もやし しょうが	ちゅうかスープのもと酒	26.0
		ワンタンスープ	わんたん なたね油	ぶた肉	たまねぎ にんじん 小ねぎ きくらげ	うすくちしょうゆ塩こしょう	291

※ 新型コロナウイルス対策のため、献立内容等が変更になることがあります。

きゅうしょくのじかんをみんなであんぜんにしよう！

★エプロン・ぼうし・マスクを  
きちんとみにつけましょう！

た まえ せつ て  
あ ら

食べる前には石けんで手を洗お

つくえやテーブルを  
きれいにしてからたべよう！