

5月のよていこんだてひょう

たけ おしりつやまうちひがいしょうがつこう
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	おもに体のちようしをととのえる もとになる食べもの	おもな ちようみりょう	
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	こいくちしようゆ	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		干ししいたけ	うすぐちしようゆ塩こしょう	321	
15 金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒	695	
	さばの塩やき		塩さば切り身	ごぼう にんじん むきえだまめ	こいくちしようゆ	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 だいす	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	こいくちしようゆ 酒	674	
	とり肉とこうやどうふのにもの	なたね油 さとう	とり肉 ちくわ うずらのたまご缶	さやいんげん 干ししいたけ こんにゃく	うすぐちしようゆみりん	27.2	
	ペ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 こしよう	23.2	
	こくとうピーンズ(だいすの黒ざとうかけ)		ペーコン こくとうピーンズ	にんにく	うすぐちしようゆ	348	
19 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	うらごしにんじん	酒 塩 こしよう	689	
	魚のにんじんマヨネーズやき	ペ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	うすぐちしようゆ	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・ ゆでワインナー・ポテトサラダ)	せわりコッペパン	ワインナー			662	
	牛乳	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	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし	塩こしようこなパセリ		30.6	
		ベーコン だいす	ホールトマト缶 マッシュルーム にんにく	こいくちしようゆ		308	
21 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしよう	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	こいくちしようゆみりん	25.7	
	ミニトマト(2c)	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	ウスターソースしようゆ	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 赤パプリカ	酢 塩 こしよう	21.4	
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー		レモン汁	うすぐちしようゆ	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	
	肉だんごのあますあんかけ	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	うすぐちしようゆ塩こしょう	284	
26 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		うすぐちしようゆ	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 こしよう	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 こしよう	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	うすぐちしようゆ	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		こいくちしようゆみりん	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	
	つみれじる		おやさいつみれ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ えのきたけ	うすぐちしようゆ	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 塩こしよう	683	
	みそマヨネーズグラタン	ペーカリーマヨネーズ なたね油	とり肉 わぎりワインナー	むきえだまめ にんにく	こいくちしようゆ酢	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	うすぐちしようゆ塩こしよう	291	

※ 新型コロナウィルス対策のため、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んぜんにしよう！

