令和2年度

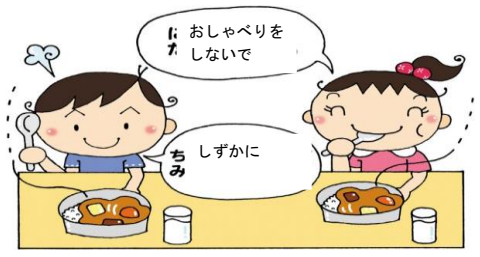
5月のよていこんだてひょう

武雄市立山内西小学校

日	曜日	こんだて名	こんだてざいりょう名 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	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
5／1（金）～5／13（水）…臨時休校のため給食中止							
14	木	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ 酒	645
		とり肉とじゃがいものうまに	じゃがいも なたね油 さとう	とり肉 天ぷら	こんにゃく しょうが	うすくちしょうゆみりん	22.7
		きびなごのフライ（1～3ねん3ひき／4ねん～4ひき）	あげ油	きびなごのフライ			17.2
		塩こんぶあえ		塩こんぶ	キャベツ きゅうり	こいくちしょうゆ	397
15	金	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	640
		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	23.9
		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	17.2
		かしわもち	かしわもち		干ししいたけ	うすくちしょうゆ塩こしょう	313
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	661
		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	うすくちしょうゆみりん	26.9
		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	22.9
		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	347
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	678
		魚のにんじんマヨネーズやき	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	27.0
		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	24.0
		さつまじる	なたね油	とり肉 とうふ	小ねぎ つきこんにゃく	花かつお 酒 みそ	341
20	水	ホットドッグ（せわりコッペパン・	せわりコッペパン	ウィンナー			642
		ゆでウィンナー・ポテトサラダ）	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	25.9
		牛乳		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	29.0
		ミネストローネ	シェルマカロニ なたね油	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	305
21	木	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳	にんにく	酒 塩 こしょう	681
		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	25.5
		ミニトマト（2こ）	ごま油 さとう		ミニトマト		21.9
		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	309
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	676
		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	20.2
		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 こしょう	20.4
		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	270
25	月	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳			710
		白身魚のフライ	あげ油	白身魚のフライ	きゅうり キャベツ にんじん	ちゅうかスープのもと	25.4
		マヨネーズサラダ	マヨネーズ	ロースハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	酒 塩 こしょう	23.9
		ワンタンスープ	ワンタン なたね油	ぶた肉	きくらげ しょうが	うすくちしょうゆ	280
26	火	ごはん　牛乳	ごはん	牛乳		こいくちしょうゆ	661
		とうふハンバーグのてりやき		とうふハンバーグ		酒 みりん	24.7
		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	19.9
		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	326
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	626
		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	25.0
		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	22.6
		ヤクルトげんきヨーグルト		ヤクルトげんきヨーグルト			369
28	木	えだまめのまぜごはん	ごはん		むきえだまめ	酒 塩	566
		牛乳		牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	こいくちしょうゆみりん	23.5
		ぶた肉のしょうがいため	なたね油	ぶた肉	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	15.0
		とうふとチンゲンサイのスープ		とうふ	きくらげ	塩こしょううすくちしょうゆ	288
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	632
		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	むきえだまめ にんにく	こいくちしょうゆ酢	21.2
		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	花かつお 酒 塩	21.8
		つみれじる		おやさいつみれ カットわかめ	たまねぎ にんじん 小ねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ	289

※ 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！

食べる前には石けんで手を洗お