5月分学校給食献立表

							武雄市立東川登	-,,,	
日			体の組織を作る	緑の仲間:おもに	は体の調子を整える		スルギーのもとになる エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4	栄養価 熱量(kgal)
· 曜	献立名	1 群 魚·肉·卵	2 群 牛乳·小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類·種実類	調味料	熱量(kcal) たんぱく質(g 脂質(g)
ŧ		豆・豆製品	海草		くだもの	砂糖	油加翔·健夫類		食塩相当量(
	ごはん こどもの日 生羽 行事食					こめ			606
1	170		牛乳	I= / 1	+ +10 +*	Tab deriv	<u>.</u>	I/-	686
•	五目たまご焼き たけのこの炒め煮	たまご・鶏肉 豚肉・さつま揚げ		にんじん・ほうれんそう にんじん	たまねぎ たけのこ・ごぼう	砂糖 こんにゃく・砂糖	油油	塩 しょうゆ・みりん	26.3 19.8
水	温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(者工!.)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ	こんにやく・砂棺	泄	重曹	2.1
	ミニたい焼き	立局・周易の・ので	(無10)	12/00/01/19486	18/201-2002120	小麦粉·砂糖	油	半 日	2.1
	ヘニ/といえて					7.5240 15476	/Ш		
2 · 木	☆★歓迎遠足★☆お弁当を持ってきましょう								
	小松菜とじゃこのごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		ごはん	油・ごま	塩	644
7	牛乳 日本味めぐり		牛乳						23.9
•	タイピーエン	豚肉・えび・いか		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	油・ごま油	中華スープの素・塩	19.7
火		かまぼこ・うずら卵				18.950)		こしょう・酒・しょうゆ	2.1
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ	7.4	ドレッシング・ごま		2.1
	ごはん		牛乳			こめ			606
8	牛乳 魚のみそマヨ焼き	±+.7.2	十孔			工小业市	フコナーブ	みりん	24.7
•	水松菜ともやしのごま和え	ホキ・みそ		こまつな・にんじん	もやし	砂糖砂糖	マヨネーズ ごま	みりん しょうゆ	17.9
'Κ		豚肉・油揚げ	(5.5)		たまねぎ・たけのこ	<i>▶ン付</i> □	<u>_</u>		1.9
	沢煮椀	(かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ			しょうゆ・塩・酒	
	ミルクパン					ミルクパン			
_	牛乳		牛乳						637
9	 マカロニのトマトソース炒め	ベーコン	粉チーズ	青ピーマン・パブリカ赤	たまねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・ソース	23.6
• *	ブロッコリーサラダ			トマト ブロッコリー	きゅうり		ドレッシング	塩・こしょう 塩	22.0
-		ウインナー						塩・こしょう・コンソメ	3.0
	豆と野菜のスープ	ガルバンゾー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ		油	カレー粉	
	ごはん					こめ			
n	牛乳		牛乳						647
	スコップコロッケ	おから・豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう	21.1
金	ボイルキャベツ / ソース				キャベツ			ケチャップ・ソース	16.9
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま	みりん	2.3
	267 (507 671	7.3 33.57 07 0	(, 1 0)	1-70070 3100-	1,0,0,0				
l3 ・ 月	☆★代休★☆ (5/12分)								
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳				1		662
	いわしの甘露煮	いわし							
火	梅ちり和え	0.4100				砂糖・水あめ		しょうゆ・みりん	26.9
	1年つり作した	V 4130	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ	砂糖・水あめ	ごま	しょうゆ・みりん 塩	26.9 18.8
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	ちりめんじゃこ 昆布粉	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめたけのこ・えだまめ	砂糖	ごま 油		26.9
	たけのこのみそ田楽 少なめごはん		昆布粉					塩	26.9 18.8 1.8
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ				砂糖		塩	26.9 18.8 1.8 602
.5	たけのこのみそ田楽 少なめごはん	豚肉・厚揚げ・みそかまぼこ・鶏肉	昆布粉			砂糖		塩	26.9 18.8 1.8 602 21.0
.5	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	昆布粉 牛乳	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん	油油油	塩 みりん しょうゆ・塩・酒	26.9 18.8 1.8 602 21.0
.5	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	昆布粉 牛乳	にんじん	たけのこ・えだまめ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖	油	塩みりん	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2
.5	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	昆布粉 牛乳 (昆布)	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん	油油油	塩 みりん しょうゆ・塩・酒	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2
.5 ·	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	生乳 生乳 生乳	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖	油油ごま	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2
5 K	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ	昆布粉 牛乳 (昆布)	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖	油油油	塩 みりん しょうゆ・塩・酒	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7
5 K	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ	生乳 生乳 生乳	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖	油油ごま	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7
5 K	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節	生乳 生乳 生乳	にんじん 小ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖	油 ごま マヨネーズ	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・ごしょう・しょうゆ	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7
5 K	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆	生乳 生乳 生乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ	油 ごま マヨネーズ	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8
5・水 6・木	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆	昆布粉牛乳(昆布)牛乳牛乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ	油 ごま マヨネーズ	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・ごしょう・しょうゆ	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8
5 · k	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆	生乳 生乳 生乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	たけのこ・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ ワンタン皮 こめ	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・ごしょう・しょうゆ	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9
5・ ト 6・ ト フ・	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆	昆布粉牛乳(昆布)牛乳牛乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん	たけのご・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり キャベツ・きくらげ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ	油 ごま マヨネーズ	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・ごしょう・しょうゆ 中華スープの素	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9 17.7
5・ド 6・木 フ・	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆	昆布粉牛乳(昆布)牛乳牛乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	たけのご・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり キャベツ・きくらげ	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ ワンタン皮 こめ	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・こしょう・しょうゆ 中華スープの素	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9
	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 五目みそ汁 麦ごはん	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆 鶏肉	昆布粉 牛乳 (昆布) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	たけのご・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり キャベツ・きくらげ キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ ワンタン皮 こめ	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・こしょう・しょうゆ 中華スープの素	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9 17.7 1.8
	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 五目みそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆 鶏肉	昆布粉 牛乳 (昆布) 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	たけのご・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり キャベツ・きくらげ キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ ワンタン皮 こめ	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・ごしょう・しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ・みりん・酒 トウバンジャン	26.9 18.8 1.8 602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9 17.7 1.8
15・水 16・木 17・金	たけのこのみそ田楽 少なめごはん 牛乳 ごぼう天うどん ささみと小松菜のごまサラダ ごはん 牛乳 お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ ワンタンスープ ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 五目みそ汁 麦ごはん	豚肉・厚揚げ・みそ かまぼこ・鶏肉 (かつお節) 鶏ささみ たまご・おから・まぐろ かつお節 大豆 鶏肉	昆布粉牛乳牛乳牛乳牛乳牛乳(煮干し)	にんじん 小ねぎ こまつな・にんじん にんじん・葉ねぎ	たけのご・えだまめ ごぼう・たまねぎ きゅうり・切り干し大根 ごぼう・きゅうり キャベツ・きくらげ キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖 こめ 小麦粉・うどん 砂糖 こめ ワンタン皮 こめ	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	塩 みりん しょうゆ・塩・酒 しょうゆ・みりん・塩 お好みソース しょうゆ 塩・こしょう・しょうゆ 中華スープの素	602 21.0 12.2 2.2 702 25.7 24.8 611 23.9 17.7 1.8

R6.5.1 武雄市立東川登小学校

		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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		以	マハ子 仅 栄養価
日	献立名		2群		4群				未食恤 熱量(kcal)
		1 群 魚·肉·卵	生乳・小魚	3群	淡色野菜・きのこ	5群 穀類・いも類	6群	調味料	たんぱく質(g)
曜		豆・豆製品	海草	緑黄色野菜	くだもの	砂糖	油脂類·種実類		脂質(g) 食塩相当量(g)
	皿うどん	豚肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・もやし		油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう	689
21		331 3 3 010·C	4-50	icroord scioe	きくらげ	でんぷん	/ш со/ш	中華スープの素	28.2
:	牛乳	N. + I.	牛乳	(= / I × /		T di storte			23.2
火	かみかみサラダ	さきいか	4-50	にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・塩	2.9
	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳			蒸しパンミックス		粉末茶	2.5
	ごはん					こめ			661
22	牛乳	白身魚すりみ	牛乳						25.9
•	ギョロッケ	おから・たまご	チーズ	にんじん	たまねぎ・ホールコーン	パン粉	油		20.9
水	磯香和え	1377 7 7C&C	თე	こまつな	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	1.7
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	たまねぎ・えのきだけ				1.7
	コッペパン世界味めぐり		(7			コッペパン			
	牛乳 アメリカ合衆国		牛乳						589
23		DZT		1 -1	+ + 40 + 2 1 - 1	T di storte	u.	塩・こしょう・ケチャッ	26.6
	チリコンカン	豚肉·大豆		トムト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	プ	23.3
木	ハムマリネサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ	砂糖	オリーブ油	酢・塩・こしょう	3.0
		ウハナ		にんじん・パセリ	セロリー・レモン	じゃがいも		塩・こしょう・コンソメ	3.0
	ベジタブルスープ ごはん	ウインナー		にんしん・ハゼリ	たまねぎ・はくさい	こめ		温・こしょう・コンソメ	
			4-10			(۵)			661
24	牛乳	DATE CONT.	牛乳	/= / I* /	++++++++++++	1"", 4", 4 Thuirt	N.L.	7.67 L 17.14 XE	21.8
•	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・はくさいキムチ	じゃがいも・砂糖 小麦粉・でんぷん	油	みりん・しょうゆ・酒	13.2
金	チヂミ	ちくわ		にら・にんじん	たまねぎ・にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・ラー油	2.8
	ナムル				きゅうり・もやし・切干大根	77 774	ごま油・ごま	しょうゆ・塩	2.0
	天津飯(ごはん)					こめ			647
27	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢	24.0
•		ICAC IMM		10070	しょうが・えだまめ	D/1/16 C/0/3/70	ш сеш	中華スープの素	19.7
月	牛乳		牛乳						1.6
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	1.0
	ごはん					こめ			671
28	牛乳		牛乳						24.7
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉	17.5
火	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.6
	ごま入り豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう・たまねぎ	-	油・ごま		
	ごはん					こめ			647
29	牛乳	_ I _ I _ I	牛乳		I			/	26.8
		厚揚げ			根深ねぎ・しょうが	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・酢	20.8
水	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・塩・酒 中華スープの素	2.1
	小型ミルクパン					ミルクパン		〒羊△ ̄ノの米	
30	牛乳		牛乳						697
•	ーチェ ほうれん草のスープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	しょうゆ・コンソメ	27.3
木	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり	,5570 10:57107		じゃがいも・でんぷん		塩	24.1
	アセロラゼリー					アセロラゼリー	·		2.1
	ごはん					こめ			
21	牛乳		牛乳					-	660
•	揚げ魚の野菜あんかけ	赤魚	1.30	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	でんぷん・砂糖	油	塩・こしょう・しょうゆ	26.6
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・小ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく		-m COS / OS /-9	17.6
	ふりかけ	AMAL S 1-3-3/JVI VIC	のり		,	220.0.0 2/0/2/2	ごま	塩・しょうゆ	2.0
_	(A. 2/13 V)	<u> </u>	-//	<u> </u>		l	- 6	-皿 しゅうか	

【5月の給食のめあて】 ・よい食習慣を身につけましょう。 行儀よく食べよう・行儀よく食べましょう。(姿勢・食べ方)



料理の方を

よく 足 そろえて床 につける せなか 背筋をのばし、 深くこしかける



野菜のはたらき)※野菜料理で、より健康に!

野菜には、みなさんの体を健康にするために、欠かせない栄養がたくさんふくまれています。野菜を食べるとどんないいことがあるか見てみましょう。

かぜをひきにくくなる

かぜや病気のウイルス から体を守ってくれる パワーがあります。

目の働きをよくする

色の濃い野菜には、目の働きをよくするパワーがあります。

肌がじょうぶになる

肌をスベスベにしたり、き れいでじょうぶな肌をつく ります。

いいうんちが出る

おなかの掃除をする食物 せんいが多く、いいうんち が出やすくなります。