

5月学校給食献立表

今日の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

御船が丘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	ビタミン 色の薄い野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実				
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう		ぎょうじしよく:こどものひ				555	26.1	2.2
	中華風混ぜご飯	ぶたにく		ねぎ	たけのこ ほしいたけ えのきたけ にんにく しょうが	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうだし こしょう しょうゆ みりん 粒マスタード			
	ごま和え	かにかま		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	しょうゆ			
	麩のすまし汁	かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	ふ		いりこ しょうゆ しお さけ みりん			
子どもの日ゼリー	とうにゅう だいず			りんご レモン	さとう みずあめ	あぶら					
2 木	遠足(お弁当)										
3 金	憲法記念日										
4 土	みどりの日										
5 日	こどもの日										
6 月	振替休日										
7 火	牛乳		ぎゅうにゅう						646	22.9	2.1
	麦ごはん					むぎ ごめ					
	ビーンズカレー	ぶたにく だいず レッドキドニー	スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが りんご	じゃがいも こくとう	あぶら	しお 酢 さけ デリタージュ しょうゆ からし 粉 粒マスタード			
野菜とささみのサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり もやし			ドレッシング				
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう						612	25.3	2.0
	ごはん					ごめ					
	赤魚のお茶揚げ	あかうお				こむぎこ かたくりこ	あぶら	まっちゃん しお こしょう さけ			
	ごぼうとひじきの炒め煮	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお			
厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ			いりこ さけ				
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう						568	27.2	1.5
	ごはん					ごめ					
	鶏肉の香味焼き	とりにく			にんにく しょうが	さとう		しょうゆ さけ みりん			
	新たまねぎのおかか和え	かつおぶし			たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ す しお			
根菜汁	ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう ほしいたけ			かつおぶし こんぶ しょうゆ しお さけ みりん				
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう						576	24.8	1.6
	ミルクパン(冷)					ミルクパン(冷)					
	炒めピーマン	ぶたにく かまぼこ		ちんげんさい にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	ピーマン	あぶら	からし しょうゆ しお こしょう ちゅうだし さけ オイスターソース			
	ごぼうのサラダ	まぐろみずに		にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	す こしょう しお しょうゆ			
ヨーグルト		ヨーグルト									
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう						767	24.4	2.0
	ごはん					ごめ					
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず あかみそ		にんじん いら	にんにく しょうが たまねぎ ほしいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ トウガンジャン しょうゆ ちゅうかスープ			
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	はるさめ せんざん こむぎこ さとう こめこ	あぶら	しお			
春雨の中華サラダ	ささみ きんしたまご		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ す				
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう						612	27.8	2.1
	ごはん					ごめ					
	鯖の塩焼き	さば						しお さけ			
	五目豆	だいず てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく ほしいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ				
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう						551	23.3	2.0
	ごはん					ごめ					
	かわり卵焼き	たまご とりにく とうふ	ひじき	こねぎ にんじん	たまねぎ ほしいたけ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん			
	きゅうりとじゃこの酢の物		しらすぼし	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
若竹汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ			いりこ だしこんぶ しょうゆ しお さけ みりん				
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう						602	25.5	1.8
	ごはん					ごめ					
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう えだまめ	こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ みりん			
	切り干し大根の煮物	てんぷら		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん しお			
そばろ汁	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん		あぶら	さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし だしこんぶ				
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう						590	26.2	2.4
	ハニートースト					しょくパン はちみつ さとう	バター				
	ペンネと豚肉のトマト煮	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	ペンネ さとう	あぶら	かつおぶし しお コツメ			
オニオンスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ		あぶら	コツメ しお かつおぶし しょうゆ がらぶ				

長子配布

令和6年度

5月学校給食献立表

今月の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

御船が丘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんばく質 (g)	塩分 (g)
		たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
20 月	運動会代休										
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	ピビンバ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし しろねぎ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ さけ	577	24.6	1.4
	マロニーのスープ	とりにく		にんじん こねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	マロニー	あぶら	ちゅうだし しお こしょう しょうゆ さけ みりん ガラスープ			
オレンジ				オレンジ							
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	鯔のごまみそ焼き	あじ みそ				さとう	ごま	さけ しょうゆ しお みりん	551	27.4	1.9
野菜のしそ和え	かまぼこ		あかしそ にんじん	もやし きゅうり			しょうゆ				
かきたま汁	たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		いりこ しょうゆ さけ しお みりん				
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	チキン南蛮	とりにく				こむぎこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ す さけ	600	27.6	2.2
	手づくりタルタルソース			パセリ	たまねぎ		ノイグマヨネズ	しお こしょう ケチャップ			
野菜ソテー			ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ		あぶら	しお こしょう コンソメ				
野菜のみそ汁	とうふ みそ		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ			いりこ さけ				
24 金	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ミルクパン					ミルクパン					
	ポテトミートグラタン	ぶたにく	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	オリーブゆ	ケチャップ しお こしょう コンソメ	608	27.8	2.1
	海藻サラダ	まぐろみずに	わかめ くらげ こんぶ とさかどり		きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし			しょうゆ ドレッシング			
野菜スープ	とりにく おおぶくまめ きんときまめ だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ		あぶら	ガラスープ かつお しお こしょう しょうゆ				
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	じゃがいものうま煮	とりにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しお しょうゆ さけ みりん	649	25.9	1.9
	ししゃも磯の香フライ	ししゃも だいず	あおさ			こむぎこ パンこ とうもろこし	あぶら	しお			
酢みそ和え	あぶらあげ かにかま みそ		ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	ねりごま ごま	す しお みりん				
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	鮭とわかめのごはん	さけ	わかめ			こめ さとう こむぎこ でんぶん みずあめ	ごま	しお	608	23.2	2.7
	じゃがいもと肉団子の煮物	ぶたにく とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	でんぶん じゃがいも パンこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ しお みりん			
ばち汁	あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	そうめん		かつおぶし しょうゆ しお みりん				
29 水	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	八宝菜	ぶたにく かまぼこ		にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ はくさい もやし たけのこ きくらげ	かたくりこ	あぶら	さけ かつお しょうゆ しお さけ みりん ちゅうだし	586	20.9	1.3
	中華サラダ	ささみ		ほうれんそう にんじん	きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお			
根菜チップス				ごぼう	さつまいも じゃがいも	あぶら	しお				
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	ぶたにくのしょうが炒め	ぶたにく		こねぎ	しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	さけ しょうゆ みりん	599	25.7	1.9
	こぶきいも			パセリ にんじん	えだまめ とうもろこし	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう			
キャベツのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ			いりこ				
31 金	牛乳		ぎゅうにゅう								
	クロワッサン					クロワッサン					
	五目うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん さとう		しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	560	24.2	2.7
	じゃがいもと豆のサラダ	まぐろみずに おおぶくまめ きんときまめ だいず			きゅうり	じゃがいも さとう	ノイグマヨネズ	しお す しょうゆ			
パイナップル				パイナップル							