

長子配布

令和6年度

5月学校給食献立表

今日の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

橘小学校

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					
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう		ぎょうじしよく:こどものひ				557	26.4	2.3	
	中華風おこわ	ぶたにく		ねぎ	たけのこ ほししいたけ えのきたけ にんにく しょうが	ごめ もちごめ さとう	あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかだし こしょう しょうゆ みりん 料理ソース				
	ごま和え	ささみ		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 えのきたけ	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						660	23.8	2.4	
	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	じゃがいも こくとう	あぶら	しお 酢 さけ しょうゆ しょうゆ からし 卵 料理ソース チョコネ				
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	2.4	
	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 ねぎ	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						583	28.7	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 ほししいたけ			かつお だしこんぶ 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)						
	炒めピーフン	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	ピーフン	あぶら	料理ソース しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし さけ				
	ごぼうのサラダ	まぐるみずに		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						735	25.0	2.4	
	ごはん					ごめ						
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく あかみそ		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	さけ トウジンジャン 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 だんごん こむぎこ さとう こめこ	あぶら	しお					
野菜の中華和え	ささみ きんしたまご		にんじん	きゅうり もやし	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						619	29.0	2.2	
	ごはん					ごめ						
	鯖の塩焼き	さば						しお さけ				
	五目豆	だいず とりにく		にんじん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ	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 ねぎ	たまねぎ えのきたけ			いりこ さけ					
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう						563	25.3	1.9	
	ごはん					ごめ						
	松風焼き	とりにく とうふ みそ			たまねぎ	さとう パンこ	ごま	しょうゆ しお				
	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		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					

長子配布

令和6年度

5月学校給食献立表

今日の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

橘小学校

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	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
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう						584	25.2	2.3	
	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	ケチャップ しお コツメ				
20 月	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	カツメ しお コツメ	607	25.5	1.4
	牛乳		ぎゅうにゅう									
	麦ごはん					こめ むぎ						
21 火	ピピンパ	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	686	31.2	1.7	
	鶏肉とマロニーのスープ	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	ちゅうかだし しお こしょう しょうゆ				
	オレンジ				オレンジ							
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう						559	27.8	1.5	
	ごはん					こめ						
	鰯のごまみそ焼き	あじ みそ				さとう	ごま	さけ しょうゆ しお みりん				
23 木	野菜のしそ和え			あかしそ にんじん	もやし きゅうり			しょうゆ	604	28	2.4	
	沢煮焼	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう もやし たけのこ しょうが			かつおぶし だしごんぶ さけ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
24 金	ごはん					こめ			612	28.8	2.1	
	チキン南蛮	とりにく たまご				こむぎこ さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ す				
	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				
27 月	海藻サラダ	まぐろみずに	わかめ くまわかめ こんぶ とさかのり		きゅうり きりほしだいこん とうもろこし	ドレッシング		しょうゆ	641	26.5	1.7	
	ラビオリのスープ	とりにく ぶたにく おおふくまめ きんときまめ だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	ガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
28 火	ごはん					こめ			608	23.1	2.7	
	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				
	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				
29 水	酢みそ和え	あぶらあげ ささみ 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	599	21.6	1.2	
	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				
30 木	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	560	24.2	2.8	
	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				
	牛乳		ぎゅうにゅう									
31 金	ごはん					こめ			560	24.2	2.8	
	八宝菜	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	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 かつおぶし しょうゆ しお				
	中華サラダ	ささみ		ほうれんそう にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ しお				
根菜チップス	まぐろみずに おおふくまめ きんときまめ だいず				きゅうり	じゃがいも さとう	ノイグマリネ	しお す しょうゆ				
パイナップル				パイナップル								
30 木	<b>修学旅行</b>											
31 金	牛乳		ぎゅうにゅう			6ねんせい しゅうがくりょうこう			560	24.2	2.8	
	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				
じゃがいもと豆のサラダ	まぐろみずに おおふくまめ きんときまめ だいず				きゅうり	じゃがいも さとう	ノイグマリネ	しお す しょうゆ				
パイナップル				パイナップル								