

長子配布

令和6年度

5月学校給食献立表

武雄小学校

今月の給食目標：【 行儀よく食べよう 】

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	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				559	25.5	2.3
	中華風混ぜご飯	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 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 1/2酢			
	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 みりん			
	鮭のすまし汁	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						649	23.4	2.2
	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 1/2酢 しょうゆ がらみ 酢 1/2酢 しょうゆ			
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						621	27.4	2.1
	ごはん					ごめ					
	鯨のお茶揚げ	あじ				ごむぎこ 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						563	29.2	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 ほししいたけ			かつお 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)					
	炒めビーフン	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	ビーフン	あぶら	しょうゆ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし 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						728	24.5	2.3
	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	ほろも せんぱん こむぎこ さとう こめ	あぶら	しお			
野菜の中華和え	ささみ		にんじん	きゅうり もやし きくらげ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す				
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう						615	28.5	2.3
	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						555	24.3	2.3
	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 ねぎ	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						603	25.6	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	ごむぎこ 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			
	切干大根の煮物	てんぷら		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん 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						585	25.2	2.4
	ハニートースト					しょくパン はちみつ さとう	バター				
	パ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	パンネ さとう	あぶら	ケチャップ 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	カツメ しお しょうゆ しょうゆ ガラス				

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 】

武雄小学校

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	ビタミン 色の濃い野菜 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				
20 月	<b>運動会代休</b>										
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう								
	麦ごはん					こめ むぎ					
	ビビンバ	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	603	25.4	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	マロニー	あぶら	ちゅうかだし 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					
	鮭のごまみそ焼き	さけ みそ				さとう	ごま	さけ しょうゆ しお みりん	638	28.6	2.0
	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			
23 木	牛乳		ぎゅうにゅう								
	ごはん					こめ					
	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	609	28.5	2.2
	手づくりタルタルソース			パセリ	たまねぎ		ノイグマシネーズ	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	オリーブ油	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 くまわためい こしほ ことかひのり		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			
ラビオリのスープ	とりにく ぶたにく 鶏卵ふくまめ きんとときまめ 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				
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 こんにやく 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	648	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 でんぷん みずあめ	ごま	しお	609	23.2	3.0
	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	でんぷん 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 ねぎ	しょうが たまねぎ ほくさい 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 ちゅうかだし	590	20.2	1.4
	中華サラダ	かにかま		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				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	601	25.9	2.0
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	オリーブ油	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	2.8
	じゃがいもと豆のサラダ	まぐろみずに おおふくまめ きんとときまめ だいず			きゅうり	じゃがいも さとう	ノイグマシネーズ	しお す しょうゆ			
パイナップル				パイナップル							