



日 曜	献立名	<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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	アスパラ	たまご 玉ねぎ なす	ミルクパン		塩 こしょう デミグラス	606
	アスパラとベーコンのスパゲティ	ベーコン	チーズ	トマト にんじん	しめじ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ ソース コンソメ	22.5
	ツナとレタスのサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり レタス 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	17.0
	手作りフルーツゼリー				黄桃	ゼリーの素			2.3
2 木	ちらし寿司 / 牛乳	とりにく きんしたまご 鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖	あぶら 油	塩 しょうゆ 酒 酢	612
	みそマヨ和え	ぶたにく みそ 豚肉 みそ		にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 酒	22.5
	わかたけ汁 若竹汁	とうふ かまぼこ 豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ			塩 酒 しょうゆ	18.3
	かしわ餅	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	5月5日は 緑の日 です		かしわ餅			2.5
3 金	憲法記念日								
6 月	振替休日								
7 火	ごはん / 牛乳		/牛乳		しょうが にんにく	ごはん			658
	ぶたにく 豚肉とピーマンのオイスター炒め	ぶたにく 豚肉		ピーマン パプリカ	たまご 玉ねぎ キャベツ	かたくり粉	あぶら 油	オイスター みりん	22.0
	はるまき 春巻き	はるまき 春巻き					あぶら 油	酒 しょうゆ 中華だし	23.3
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.3
8 水	ごはん / 牛乳	ぎゅうにく 豆腐 牛ひき肉 豆腐	/牛乳			ごはん		塩 こしょう	702
	てや 照り焼きハンバーグ	ぶたにく 卵 豚ひき肉 卵			たまご 玉ねぎ	パン粉 かたくり粉 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	31.6
	ビーフン野菜炒め	ぶたにく 豚肉		にんじん いんげん	キャベツ	ビーフン	あぶら 油	塩 こしょう 酒	23.4
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ 油揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ しめじ			しょうゆ 中華だし	2.2
9 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 みりん	622
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	26.1
	もやしとちくわのごま和え	ちくわ		にんじん ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	22.2
	とりにく 鶏ごぼう汁	とりにく 厚揚げ かつお節(だし) 鶏肉 厚揚げ かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう	こんにゃく		塩 酒 しょうゆ	2.0
10 金	相撲大会 (お弁当)								
13 月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	ぶたにく あぶらあげ 豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		ふりかけ	566
	ごもく 五目うどん	かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう しめじ	うどん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 塩 酒	21.5
	キャベツとささみのおかか和え	とりにく ささみ かつお節 鶏ささみ かつお節		にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	14.1
	アセロラゼリー		ヨーグルト						1.8
14 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			593
	しろみさかな 白身魚のフライ	しろみさかな 白身魚フライ					あぶら 油		23.0
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん えだまめ 枝豆	きりぼしだいこん 切干大根 ごぼう	こんにゃく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	16.7
	かきたま汁	たまご かつお節(だし) 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ もやし	かたくり粉		しょうゆ 塩 酒	2.2
15 水	黒糖パン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ 塩	576
	新じゃがのチーズ焼き	ぶたにく 豚ひき肉	チーズ	トマト パセリ	たまご 玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ こしょう	25.3
	ハムとアスパラのサラダ	ハム		にんじん アスパラ	きゅうり			ドレッシング	22.8
	コンソメスープ	とりにく 鶏肉		にんじん ほうれん草	たまご 玉ねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら 油	蒲 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	2.5
16 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		みりん	650
	ぶたにく 豚肉のガーリック炒め	ぶたにく 豚肉		いんげん	たまご 玉ねぎ もやし にんにく	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒	26.5
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	たまご 玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢 しょうゆ	22.4
	なすのみそ汁	あぶらあげ とうふ 油揚げ 豆腐 みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ				2.1
17 金	ごはん / 牛乳	ぶたにく 豚ひき肉	/牛乳		たまご 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	600
	マーボー豆腐	とうふ 豆腐 みそ		にら にんじん	しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	あぶら 油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	23.0
	キャベツとかにかまのサラダ	かにかま		にんじん チンゲン菜	キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	16.9
	オレンジ				オレンジ				1.6



武内小学校 給食献立予定表 (5/20~31まで)



日 曜	献立名	<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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
20 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			627
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮							28.8
	チンゲン菜とたまごの炒め物	ツナ 卵 かつお節		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しめじ		ごま油 マヨネーズ	しお 塩 こしょう しょうゆ	20.8
21 火	キャベツたっぷり豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ		あぶら油	さけ 酒 みりん	2.2
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		さけ 酒	572
	鶏肉の香味パン粉焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	しお 塩 こしょう	24.0
22 水	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 しそのみ			しょうゆ みりん	18.3
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし ごぼう		あぶら油	さけ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	2.1
	オニオンチーズトースト / 牛乳	卵 ハム	チーズ/牛乳	パセリ	玉ねぎ	パン	マヨネーズ	くろこしょう 塩	675
23 木	チキンとペンネのソテー	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ にんにく	ペンネ	オリーブ油	しお 塩 こしょう	29.0
	アスパラのクリームスープ	ウインナー	豆乳	にんじん アスパラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		オリーブ油	しお 塩 こしょう コンソメ ルウ	32.6
									2.3
24 金	お麦ごはん / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ チャツネ	お麦ごはん		カレー ルウ ソース	644
	ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	あぶら油	ケチャップ ピューレ	20.7
	豆とひじきのサラダ	大豆 みそ	ひじき	えだまめ 枝豆 トマト	きゅうり 大根	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 酒	19.4
27 月	福神漬け				福神漬け				2.5
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			580
	枝豆とコーンのかき揚げ	ちくわ		えだまめ 枝豆 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 なたね油	あぶら油	しお 塩	20.4
28 火	きんぴらごぼう	豚肉	わかめ	きぬさや にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら油	さけ 酒 しょうゆ みりん	14.3
	わかめと小松菜のすまし汁	かまぼこ かつお節(だし)	昆布(だし)	小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき			しょうゆ 酒 塩	2.2
	キムチチャーハン / 牛乳	豚肉	/牛乳	こねぎ	白菜キムチ	ごはん	あぶら油	塩 こしょう しょうゆ 酒	572
29 水	海藻サラダ	鶏ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり 大根			ドレッシング	23.1
	チンゲン菜と春雨の中華煮	鶏肉 とうふ		チンゲン菜	玉ねぎ しょうが	春雨	あぶら油	みりん 中華だし	18.9
				にんじん	キャベツ えのき	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 塩	2.5
30 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			574
	肉団子酢豚	肉団子		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖 かたくり粉	あぶら油	しょうゆ 酒 酢	21.1
	ピリ辛豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ		ピーマン	にんにく しょうが			ケチャップ みりん	16.9
31 金	ピタパン / 牛乳		/牛乳	あじめぐり~せかいのりょうり トルコ~ 		ピタパン		チリパウダー	522
	ケバブ風	鶏肉			にんにく 玉ねぎ		あぶら油	くろこしょう 塩	24.0
	野菜サラダ	おにくとやさいをパンにはさんでたべよう		トマト	きゅうり レタス キャベツ レモン汁		マヨネーズ	チリパウダー ケチャップ	22.0
31 金	レンズ豆のスープ	レンズ豆 鶏ひき肉		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根		オリーブ油	しお 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	1.8
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		さけ 酒 みりん	616
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら油	しお 塩 しょうゆ	22.9
31 金	いりこナッツ		煮干し			砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	17.9
	ごま酢和え		わかめ	にんじん	えのき きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 塩	2.0
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			624
31 金	ぎょうつげ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	あぶら油	カレー粉 塩	25.6
	豚もやしのしょうが炒め	豚肉		ピーマン パプリカ	もやし しょうが	春雨 砂糖	あぶら油	しお 塩 酒 みりん しょうゆ	15.5
	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ ごぼう				1.6