



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	ちらし寿司 / 牛乳	とりにく 鶏肉 きんしたまご 錦糸卵	ぎゅうにゅう /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	しお しょうゆ 酒 酢	630
	みそマヨ和え	ぶたにく 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	23.3
	わかたけじる 若竹汁	とうふ 豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ			しお 酒 しょうゆ	18.5
水	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は ですよ					2.5
2	歓迎遠足(お弁当)								
3	憲法記念日								
6	振替休日								
7	おぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳			おぎ はん 麦ご飯		ルウ ケチャップ ソース	664
	ハヤシライス	ぎゅうにく 牛肉	なま 生クリーム	トマト にんじん	たま 玉ねぎ しめじ にんにく		バター	しお しょうゆ デミグラス	20.7
	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	しお しょうゆ しょうゆ	20.1
火	てづく 手作りみかんゼリー				みかん		ゼリーの素		2.4
8	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳	ぎゅう にく とうふ 牛ひき肉 豆腐	ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん		しお しょうゆ	717
	て 照り焼きハンバーグ	ぶた 豚ひき肉 たまご 卵			たま 玉ねぎ	あぶら 油		しょうゆ	32.4
	ビーフン野菜炒め	ぶた 豚肉		にんじん いんげん	キャベツ もやし	ビーフン	あぶら 油	しお しょうゆ 酒	24.2
水	かぼちゃのみそ汁	あぶら 揚げ みそ	に ぼ 煮干し(だし)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう			しょうゆ 中華だし	2.0
9	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳		たま 玉ねぎ キャベツ	ごはん			666
	ぶた 豚肉とピーマンのオイスター炒め	ぶた 豚肉		ピーマン パプリカ	にんにく しょうが	かたくり粉	あぶら 油	オイスター みりん	22.1
	はるま 春巻き	はるま 春巻き					あぶら 油	しょうゆ 中華だし	23.8
木	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	あぶら 油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.4
10	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん		しお しょうゆ	623
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	26.4
	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	22.1
金	とりにく 鶏ごぼう汁	とりにく 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 玉ねぎ ごぼう			しお しょうゆ しょうゆ	2.0
13	キムチチャーハン / 牛乳	ぶた 豚肉	ぎゅうにゅう /牛乳	こねぎ	はくさい 白菜キムチ	ごはん	あぶら 油	しお しょうゆ しょうゆ 酒	605
	かいそう 海藻サラダ	とりにく 鶏ささみ	わかめ	にんじん	きゅうり 大根			ドレッシング	24.7
	チンゲン菜と春雨の中華煮	にく 肉団子 とうふ 豆腐		チンゲン菜 にんじん	たま 玉ねぎ しょうが キャベツ えのき	はるさめ 春雨	あぶら 油 ごま油	みりん 中華だし しょうゆ 酒 塩	19.5 2.5
14	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん			604
	あじのごまフライ	あじゴマフライ					あぶら 油		25.4
	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 いんげん	きりぼしだいこん 切干大根	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ みりん 酒	17.1
火	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ しいたけ もやし	かたくり粉		しょうゆ しょうゆ 酒	2.2
15	オニオンチーズトースト / 牛乳	たまご 卵 ハム	チーズ/牛乳	パセリ	たま 玉ねぎ	パン	マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ 塩	687
	チキンとパンネのソテー	とりにく 鶏肉		ピーマン にんじん バジル	たま 玉ねぎ にんにく しめじ	パンネ	オリーブ油	しお しょうゆ コンソメ ケチャップ	29.5 33.3
水	アスパラのクリームスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	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 しょうゆ コンソメ ルウ	2.2
16	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳		ぎゅうにゅう /牛乳			ごはん		みりん	684
	ぶた 豚肉のガーリック焼き	ぶた 豚肉			たま 玉ねぎ にんにく	砂糖		しょうゆ 酒	27.2
	おからサラダ	おから かつお節		にんじん	たま 玉ねぎ きゅうり レタス	砂糖	マヨネーズ	しお しょうゆ 酢 しょうゆ	26.7
木	なすと豆腐のみそ汁	あぶら 揚げ 豆腐 みそ	に ぼ 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ				2.0
17	ごはん ぎゅうにゅう ご飯 / 牛乳	ぶた 豚ひき肉	ぎゅうにゅう /牛乳		たま 玉ねぎ しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	595
	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	しょうゆ しょうゆ 豆板醤	23.5
	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 もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	17.3
金	オレンジ				オレンジ				1.4



若木小学校 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			641
	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 しょう しょうゆ	21.1
	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		油	酒 みりん	2.0
21 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒	576
	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 しょう	24.4
	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		油	酒 しょうゆ 塩 しょう	2.1
22 水	黒糖パン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ 塩	588
	新じゃがのチーズ焼き	豚ひき肉	チーズ	トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ しょう	26.2
	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	24.0
	コンソメスープ	鶏肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		油	塩 しょう しょうゆ コンソメ	2.5
23 木	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ チャツネ	麦ごはん		カレー粉 ソース	705
	ポークカレー	豚肉	生クリーム	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	21.1
	豆とひじきのサラダ	大豆 みそ	ひじき	トマト	きゅうり 大根	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 酒	23.1
	アセロラゼリー					ゼリー			2.4
24 金	お弁当 (1~4年生 バス旅行)								
27 月	わかめ若菜ごはん / 牛乳	牛肉 油揚げ	/牛乳			ごはん	ごま	わかめ若菜ふりかけ	661
	肉うどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しめじ	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酒	26.9
	キャベツとささみのおかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	18.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.2
28 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			639
	枝豆とコーンのかき揚げ	いか 卵		えだまめ 枝豆 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 なたね粉	油	しお 塩	23.8
	きんぴらごぼう	豚肉		きぬさや にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	17.4
	具だくさんみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ なす				1.7
29 水	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		カレー粉	560
	ケバブ風	鶏肉	ヨーグルト		にんにく	おにくとやさいをパンにはさんでたべよう		油 黒しょう 塩	28.4
	野菜サラダ			トマト	きゅうり レタス キャベツ レモン汁		マヨネーズ	カレー粉 ケチャップ	25.6
	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	塩 しょう しょうゆ コンソメ	1.7
30 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	570
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	しお 塩 しょうゆ	23.2
	いりこの佃煮		煮干し			砂糖		しょうゆ みりん	14.2
	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
31 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			610
	ぎよろつけ	魚のすり身		にんじん	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉 パン粉	油	カレー粉 塩	25.2
	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	砂糖 春雨	油	しお 酒 みりん しょうゆ	17.2
	豆腐のピリ辛スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 えのき		油 ラー油	塩 しょう 中華だし しょうゆ	2.1