

おもにからだをつくる(赤)

5月分学校給食献立衰

主に体の調子をととのえる(緑)



おもにエネルギーのもとになる(黄)

	2024/5/1
Ц	I内東小学校 栄養価
	エネルギー(Kcal)
	たんぱく質 (g)
	脂質(g)
	カルシウム (mg)
	599
こしょう	26.6
	204
	353
	588
	20.5
	12.9
	317
	,
	711
	24.0
	19.9
	307
	687
ツメグ	28.9
	30.4
	335

Ι.	献 立 名	(1群) たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群) ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)		
曜		(14+) /こ/いふく貝	牛乳・小魚	(34+) 11017	(44+) (9,2)((344) 灰水化物	(00+) 加貝	即呼水不干	脂質(g)		
		魚·肉·卵·大豆製品	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		カルシウム (mg)		
	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			599		
1	カレーうどん	豚肉・天ぷら		人参・ネギ	玉ねぎ	うどん麺	油	チキンガラスープ・ルウ・ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう	26.6		
水	みそ豆	 大豆・みそ				砂糖·片栗粉		<u></u> みりん・酒	204		
,,,	きゅうりとじゃこのサラダ		しらす干し	にんじん	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢·醤油·塩	353		
	牛乳/ちらし寿司/手巻のり	錦糸卵·鶏肉	牛乳・のり	にんじん・絹さや	ごぼう・かんぴょう	米·砂糖	油	酢・醤油・酒・塩・みりん	588		
2	アーモンド和え			ほうれん草・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	20.5		
木	若竹汁	竹輪	ワカメ	豆苗	たけのこ・玉ねぎ・えのき			いりこ・削り節・醤油・酒・塩	12.9		
	柏餅	小豆				砂糖·上新粉			317		
	*5/3(金)~6(月)はゴールデンウイークのため、学校はお休みです。休み中も「早ね、早起き、朝ごはん」を実践しましょう!										
	牛乳/ごはん		牛乳			米	ごま	塩	711		
7	鶏肉とナッツのソテー	 鶏肉		人参	玉ねぎ・枝豆・生姜	じゃが芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・カシューナッツ	醤油・酒・みりん・中華スープ	24.0		
火	ミックスフルーツ				みかん缶・黄桃缶・りんご缶・パナナ・ パイン缶・アセロラ果汁・ぶどう果汁			バニラエッセンス	19.9		
<i>X</i>	切干大根のみそ汁	豆腐・みそ		人参・小ねぎ	切干大根・玉ねぎ・キャベツ・えのき			いりこ・酒	307		
	牛乳/食パン/りんごジャム	11/2 07 0	牛乳		りんご	食パン・砂糖			687		
8	手作りハンバーグ	 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター		28.9		
7K	おからのサラダ	シーチキン		人参	きゅうり・コーン・玉ねぎ	砂糖		酢・塩・こしょう・青じそドレッシング	30.4		
小	コンソメスープ	ベーコン		人参・南瓜・パセリ	キャベツ・マッシュルーム・玉ねぎ・セロリ			醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	335		
	牛乳/ごはん		牛乳			米			673		
9	あじみりん干し	あじ	<u></u>						28.8		
木	かわりなます	油揚げ・錦糸卵		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	醤油·酢·塩	17.5		
71	肉じゃが	豚肉・天ぷら		人参・グリンピース	玉ねぎ・ごぼう・こんにゃく・生姜	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	342		
	牛乳/ごはん		牛乳			米			596		
10	かに玉	卵・かにかま		小ねぎ	たけのこ・玉ねぎ・椎茸	砂糖·片栗粉	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩	23.3		
金	チョレギサラダ		のり	水菜	レタス・きゅうり・枝豆・にんにく	砂糖	ごま油・ごま	酢·醤油	16.3		
	ワンタンスープ	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン		醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	322		
	牛乳/そぼろごはん	鶏肉·卵	牛乳	人参・さやいんげん	生姜	米·砂糖	油	醤油·酒·塩	623		
13	キャベツのメンチカツ	豚肉	_		キャベツ・玉ねぎ			佐 スレーミ コンハイ			
	+1··· (2007/27/11)	MA	600		ナハン・玉ねる	小麦粉・パン粉・砂糖	油	塩・こしょう・コンソメ	23.0		
	チンゲン菜のお浸し	油揚げ・削り節	W	チンゲン菜・人参	もやし	小麦粉・バン粉・砂糖砂糖	油	醤油・みりん	23.0		
•							油				
, 月 —	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん	油揚げ・削り節	牛乳	チンゲン菜・人参	もやし	砂糖	油	醤油・みりん	21.0		
月 14 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き	油揚げ・削り節	牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜	もやし	砂糖	選	醤油・みりん	21.0 335		
月 14 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ	牛乳 茎ワカメ	チンゲン菜・人参	もやし	砂糖 春雨 米		醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	21.0 335 627		
月 14 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ	茎ワカメ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜	もやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉	ごま	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩	21.0 335 627 27.2		
· 月 14 · 火	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ	茎ワカメ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜	もやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こん/こゃく	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン	ごま	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638		
月 14 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉	茎ワカメ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜	もやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉	ごまごま油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0		
· 月 14 · 火	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉	茎ワカメ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖	ごまごま油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3		
· 月 14 · 火	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ	もやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋	ごまごま油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421		
· 月 14 · 火	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん	油揚げ・削り節豆腐・かまぼこさば・みそ豚肉卵・豆腐・ちくわ牛肉・豚肉ハムウインナー	茎ワカメ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベツ・玉ねぎ	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 シルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697		
· 月 14 · 火 15 · 水	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9		
· 月 14 · 火 15 · 水	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベツ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9		
· 月 14 · 火 15 · 水	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁	油揚げ・削り節豆腐・かまぼこさば・みそ豚肉卵・豆腐・ちくわ牛肉・豚肉ハムウインナー	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361		
.月 14.火 15.水 16.木 17	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベツ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708		
14 · 火 15 · 水 16 · 木 17 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー	油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ ガルパンゾー	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・ごしょう・赤ワイン 塩・ごしょう 醤油・塩・ごしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0		
14 · 火 15 · 水 16 · 木 17 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ 	茎ワカメ牛乳牛乳・シュレッドチーズ牛乳サ乳サ乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4		
14 · 火 15 · 水 16 · 木 17 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルパンゾー 	学ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 サ乳 粉チーズ スキムミルク・練乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 シルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・ごしょう・赤ワイン 塩・ごしょう 醤油・塩・ごしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345		
14 · 火 15 · 水 16 · 木 17 ·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 	茎ワカメ牛乳牛乳・シュレッドチーズ牛乳サ乳サ乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・小松菜 人参・小松菜 人参・アンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース 人参	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・酢・みりん・酒 ぱいりこ・酒・塩 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640		
·月 14·火 15·水 16·木 17·金 20·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルパンゾー 	学ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 サ乳 粉チーズ スキムミルク・練乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参・チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース 人参	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 シルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・ごしょう・赤ワイン 塩・ごしょう 醤油・塩・ごしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4		
·月 14·火 15·水 16·木 17·金 20·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー パイナップル	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 豚肉 	学ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 サ乳 粉チーズ スキムミルク・練乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・南瓜・グリンピース 人参	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶 玉ねぎ・たけのこ・にんにく パイナッブル	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖 米	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 油 バター	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油 醤油・酒・こしょう・オイスターソース	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4 18.4		
·月 14·火 15·水 16·木 17·金 20·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー パイナップル 坦々ビーフン	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 	茎ワカメ牛乳牛乳・シュレッドチーズ牛乳粉チーズスキムミルク・練乳牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・小松菜 人参・小松菜 人参・アンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース 人参	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 シルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖 米	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 油 バター	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・酢・みりん・酒 ぱいりこ・酒・塩 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4 18.4 273		
·月 14·火 15·水 16·木 17·金 20·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー パイナップル 坦々ビーフン 牛乳/ごはん	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 豚肉 	学ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 サ乳 粉チーズ スキムミルク・練乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・南瓜・グリンピース 人参	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶 玉ねぎ・たけのこ・にんにく パイナッブル	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖 米	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 油 バター	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油 醤油・酒・こしょう・オイスターソース	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4 18.4		
・月 14・火 15・水 16・木 17・金 20・月 21・	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー パイナップル 坦々ビーフン 牛乳/ごはん ちくわの変わり揚げ	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 豚肉 鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳 	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 粉チーズ スキムミルク・練乳 牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース 人参 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まやし 玉ねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベッ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベッ・きゅうり・コーン みかん缶 玉ねぎ・たけのこ・にんにく パイナッブル	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖 米 砂糖・片栗粉	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 二ま油・油 油・ごま油・ねりごま	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ 醤油・酢・みりん・酒 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油 醤油・酒・こしょう・オイスターソース	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4 18.4 273 644		
·月 14·火 15·水 16·木 17·金 20·月 21·	チンゲン菜のお浸し 春雨汁 牛乳/ごはん さばのごまみそ焼き 五目きんぴら かき玉汁 牛乳/ミルクパン ペンネグラタン コーンサラダ ポトフスープ 牛乳/ごはん 高野豆腐の甘酢がらめ オレンジ 豚汁 牛乳/麦ごはん ビーンズカレー トッピングサラダ フルーツムース 牛乳/ごはん チンジャオロースー パイナップル 坦々ビーフン 牛乳/ごはん	 油揚げ・削り節 豆腐・かまぼこ さば・みそ 豚肉 卵・豆腐・ちくわ 牛肉・豚肉 ハム ウインナー 高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ 豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー 豚肉 鶏肉・みそ・赤だしみそ・豆乳 	茎ワカメ 牛乳 牛乳・シュレッドチーズ 牛乳 粉チーズ スキムミルク・練乳 牛乳	チンゲン菜・人参 人参・小松菜 人参・さやいんげん 人参・小松菜 人参 チンゲン菜 人参・スナップエンドウ・パセリ 人参 人参・ねぎ 人参・南瓜・グリンピース 人参 人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まねぎ・ごぼう・椎茸 ごぼう・れんこん・こんにゃく 玉ねぎ・えのき 玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・レタス キャベツ・玉ねぎ りんご れんこん・枝豆・にんにく・生姜 オレンジ 大根・ごぼう・こんにゃく・もやし・生姜 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・ にんにく・生姜・りんご レタス・キャベツ・きゅうり・コーン みかん缶 玉ねぎ・たけのこ・にんにく パイナップル 玉ねぎ・白ネギ・もやし・椎茸・生姜・にんにく	砂糖 春雨 米 砂糖 砂糖 片栗粉 ミルクパン ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋 米 さつま芋・小麦粉・片栗粉 じゃが芋 米・麦 黒糖 じゃが芋・砂糖 米 砂糖・片栗粉	ごま ごま・ごま油 バター イタリアンドレッシング 油・ごま・アーモンド 油 バター 油 バター ごま油・油 油・ごま油・ねりごま アーモンド・油	醤油・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 醤油・みりん・塩 醤油・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩 ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン 塩・こしょう 醤油・酢・みりん・酒 はいりこ・酒・塩 いりこ・酒・塩 デミグラスソース・ケチャップ・ルウ・カレー粉・ソース・酒・チキンガラスープ 酢・醤油 醤油・酒・こしょう・オイスターソース 醤油・みりん・酒・塩・チキンガラスープ・豆板醤 トマトジュース	21.0 335 627 27.2 20.5 324 638 27.0 26.3 421 697 22.9 21.9 361 708 21.0 23.4 345 640 26.4 18.4 273 644 26.8		

5月分学校給食献立衰

2024/5/1 山内東小学校

-									山内東小学校
日		おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)			栄養価 エネルギー (Kcal)
•	献 立 名	(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群) ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質	調味料	たんぱく質 (g)
曜		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚	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		脂質(g)
		庶•内•奶•人豆袋品	海藻	巴の辰い到来	巴の海い母来・さのこ・未初	来又大貝・いつ大貝・1少4店	/		カルシウム (mg)
	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			620
22	スパゲティミートソース	牛肉·豚肉	粉チーズ	人参・グリンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・こしょう	32.1
水	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	粉チーズ					酒・塩・こしょう	20.8
	甘夏サラダ			人参	甘夏缶・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	すだちポン酢・塩・こしょう	377
	牛乳/ごはん		牛乳			*			600
23	魚のレモン煮	赤魚			レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	22.8
水	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	15.8
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ		人参・小ねぎ	玉ねぎ・もやし	じゃが芋		いりこ・酒	308
	牛乳/キムタクごはん	豚肉	牛乳	人参	白菜・たくあん・にんにく・生姜	米·砂糖	ごま油	醤油・酒・塩・唐辛子	618
24	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	片栗粉・小麦粉・砂糖	ごま油・ラード	醤油・塩・こしょう	24.3
金	ナムル	油揚げ		人参・ねぎ	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油·酢	22.5
•	卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	314
	牛乳/ごはん		牛乳			*			605
27	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう・焼肉のたれ	23.5
· 月	カラフルポテト	ベーコン		人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	バター	塩・こしょう	15.7
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参·小松菜	玉ねぎ・ごぼう・えのき			いりこ・酒	303
	牛乳/枝豆ごはん		牛乳	人参	枝豆・コーン	米・もち麦		酒·塩	598
28	いわし甘露煮	いわし				砂糖・グラニュー糖・蜂蜜・片栗粉		醤油・みりん・塩	23.6
火	新玉ねぎの酢みそ和え	ちくわ・油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	16.6
	沢煮椀	豚肉		人参・ねぎ	大根・ごぼう・えのき	じゃが芋		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	319
	牛乳	(A)	牛乳			米			619
29	きなこ揚げパン	きなこ		v		コッペパン・砂糖	油	塩	24.5
· 水	コーンポタージュ	ベーコン	スキムミルク・牛乳・粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・ホワイトソース・塩・こしょう	25.0
ľ	チキンサラダ	ささみ		人参・パプリカ・アスパラ	きゅうり・キャベツ・レタス	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	362
	牛乳/麦ごはん		牛乳			米·麦			575
30	麻婆豆腐	豆腐・鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・酒・中華ス−プ・豆板醤	23.4
木	ビーフン入りソテー	豚肉		人参・ピーマン	キャベツ・玉ねぎ・きくらげ		油	オイスターソース・醤油・酒・塩・こしょう・みりん	15.8
	メロン				עם ע				283
	牛乳/ごはん		牛乳			*			604
31	いかとごぼうのかみかみ和え	いか・大豆・みそ			ごぼう	片栗粉·砂糖	油・ごま	醤油・酒・みりん	22.5
金金	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩	177
Ì	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	301

新緑が目に鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、 給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって 1 か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか ? 朝なかなか 起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活 リズムを見直してみましょう。

当着リスムを整えるための

起きたら、

朝日を浴びる

食べる

朝食後に、

トイレへ行く





おやゆびは、 わんの ふちに かける

しょっきを きちんと もつことも、しょくじの マナーの ひとつです。 ただしい もちかたを みにつけ、じょうずに たべましょう。

しようきのもちかた

しょっきは、きちんと もちましょう

【5月の給食のめあて】~行儀よく食べよう~

今年度の山内東小学校の学校給食について



しるを飲むときは、おわんを手に持ち、白まで運びましょう



しるを飲むときは、はしで節の実(具) を、押さえるようにして飲んでね。 音を立てて飲んだりするのは、マナー いはんだよ。

おわんを口まで運び、口をつけて飲む



給食回数:190回

(行事や学年により回数が違うことがあります)

食 数:約210食

給食費:57,200円 (年間費)

一食単価:301円

給食形態:完全給食(主食+おかず+牛乳) (パンは三幸パンに委託)

給食室職員:調理員5~6名((株)日米クック(福岡県)に調理、洗浄、配送業務を委託)





★おうちのひとと いっしょに よみましょう!