



武内小学校 給食献立予定表(5/1～16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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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		
1 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		カレー粉	652
	白身魚のカレー風味焼き	白身魚		パセリ			マヨネーズ	塩 こしょう 酒	25.9
	きゅうりとささみのごま和え	鶏ささみ		小松菜 にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	25.8
	じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき キャベツ	じゃがいも			2.3
2 金	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 酢	588
	筍 と豚肉の煮物	豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ 大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	22.3
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ もやし			塩 酒 しょうゆ	13.6
	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は こどもの日 です		かしわ餅			2.5
3 土	憲 法 記 念 日								
4 日	み ど り 日								
5 月	こ ど も の 日								
6 火	振 替 休 日								
7 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	パン		塩 こしょう	618
	春キャベツの塩だれスパゲティ	豚肉		にんじん 枝豆	しめじ にんにく レモン汁	スパゲティ	ごま ごま油	中華だし	24.4
	レタスとハムのサラダ	ハム		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう	24.3
	オレンジ				オレンジ				1.4
8 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			610
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油	しょうゆ みりん	25.9
	ほうれん草とたまごの炒めもの	卵 豚肉		にんじん ほうれん草	キャベツ えのき		油	塩 こしょう 酒	19.2
	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 ごぼう	こんにゃく			1.9
9 金	ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのにせて たべよう!		ごはん		しょうゆ 酒	584
	豚もやしのピリ辛丼	豚肉 みそ		にんじん チンゲン菜	もやし 玉ねぎ にんにく	かたくり粉 砂糖	油	豆板醤 みりん	21.6
	豆腐のそばろスープ	豆腐 鶏ひき肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう	16.1
	はちみつレモンゼリー					ゼリー		しょうゆ 中華だし	1.7
12 月	キムチチャーハン / 牛乳	豚肉	/牛乳	にら	白菜キムチ	ごはん	油	塩 こしょう しょうゆ 酒	569
	鶏肉の香味炒め	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖	ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酒	22.8 19.5
	中華風コーンスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし えのき	かたくり粉	ごま油	塩 中華だし しょうゆ こしょう	2.9
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			601
13 火	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							23.5
	じゃがピーマンのオイスター炒め	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	塩 オイスター	18.2
	麩と小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ 白菜	麩		しょうゆ 酒	1.9
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう 酒	609
14 水	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 中華だし	21.3
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し わかめ	にんじん	きゅうり もやし		ごま油	ドレッシング	19.1
	チンゲン菜と肉団子のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ きくらげ 大根			塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			570
15 木	五目たまご焼き	卵 豆腐 豚ひき肉		ほうれん草	えのき	砂糖		しょうゆ みりん	25.1
	キャベツの塩こんぶ和え	ちくわ	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	しょうゆ みりん	17.8
	鶏ごぼう汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう		油	塩 酒 しょうゆ	1.9
	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		玉ねぎ 干しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	652
16 金	マーボー豆腐	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	油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	25.7
	シューマイ	シューマイ							19.1
	春雨サラダ	ハム		にんじん	レタス もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	2.0



武内小学校 給食献立予定表 (5/19~30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 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		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		
19 月	ごはん(ふりかけ) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳			ごはん		ふりかけ	674
	ごもく五目うどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 たけのこ	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酒	26.1
	ひじき入り白和え	豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 塩	17.6
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.1
20 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			606
	ぎょうつね	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	25.3
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮	さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 塩	15.2
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき				2.1
21 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳			パン		ケチャップ 塩 酒	605
	しん新じゃがのチーズ焼き	ぎゅう牛ひき肉 豚ひき肉	チーズ	トマト	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	26.1
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ペンネ		ドレッシング	22.2
	コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ がらスープ	2.7
22 木	むぎ麦ごはん / 牛乳		/牛乳			むぎ麦ごはん		カレールウ ソース チャツネ	691
	チキンカレー	とり鶏肉	なま生クリーム	にんじん	玉ねぎ 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	20.7
	まめ豆とツナのサラダ	だいず大豆 ツナ		えだまめ枝豆 トマト	きゅうり 大根 レモン汁	さとう砂糖	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	19.9
	てづく手作りフルーツゼリー				おうとう黄桃	ゼリーの素			2.9
23 金	ごはん / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ～ベトナム～ 		ごはん		オイスター 酒	581
	コムスン風炒め	ぶた豚肉	ごはんにのせて たべよう!		玉ねぎ にんにく レモン汁	さとう砂糖	あぶら油	しょうゆ こしょう	24.5
	ゴイガー(ベトナム風サラダ)	とり鶏ささみ		パプリカ バジル	キャベツ レタス にんにく レモン汁	さとう砂糖		しょうゆ とうばんじやん 豆板醤	16.6
	フォーガー	とり鶏肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	クイッティオ		塩 こしょう 酒 しょうゆ がらスープ	1.9
26 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			618
	えだまめ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 かたくり粉	あぶら油	塩	22.4
	きんぴらごぼう	ぶた豚肉		にんじん きぬさや	ごぼう	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	16.6
	なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす キャベツ				1.7
27 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	588
	チャプチェ風炒め	ぎゅう牛肉		にら パプリカ	玉ねぎ しょうが	春雨 砂糖	あぶら油 ごま	しょうゆ 酒	21.4
	さんしよくあ三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	さとう砂糖	ごま油	しょうゆ	16.2
	ぴりからとうりゅうピリ辛豆乳スープ	ぶた豚肉 とうりゅう豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しめじ		あぶら油 ラー油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酒	2.5
28 水	オニオンチーズパン / 牛乳	たまご卵	チーズ /牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン	マヨネーズ	塩 こしょう	663
	チキンとアスパラのガーリックソテー	とり鶏肉		アスパラ にんじん バジル	キャベツ にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	26.1 32.8
	トマトスープ	ベーコン だいず大豆		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根		あぶら油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	2.8
29 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		酒 みりん	603
	しん新じゃがのそぼろ煮	ぶた豚ひき肉		にんじん いんげん	玉ねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	あぶら油	塩 しょうゆ	22.0
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ しそのみ			しょうゆ みりん	17.0
	いりこナッツ		煮干し			さとう砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	1.7
30 金	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 みりん	598
	さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう砂糖	ごま	しょうゆ 酒	27.2
	あますいた甘酢炒め	とり鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	さとう砂糖 かたくり粉	あぶら油	酢 酒 しょうゆ 塩	18.7
	かきたま汁	たまご卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.0