

5月分学校給食献立表

2025/5/1

御船が丘小学校

日・曜	献立名	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)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									塩分 (g)
1・木	牛乳/ちらし寿司	鶏肉・錦糸卵	牛乳・のり	にんにく・きぬぎさや	ごぼう・かんぴょう・椎茸	こめ・砂糖	あぶら油	しょうゆ・酢・塩・酒・みりん	566
	高野豆腐とチンゲン菜のお浸し	高野豆腐・削り節		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	19.3
	若竹汁	ちくわ	ワカメ	とうもろこし豆苗	たけのこ・玉ねぎ・えのき			いりこ・削り節・醤油・酒・塩	11.2
	柏餅		あずき小豆			上新粉・砂糖		塩	2.6
2・金	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッパン・黒糖			667
	カレーうどん	豚肉・天ぷら		人参・ねぎ	玉ねぎ	うどん麺	あぶら油	チキンガラスープ・ルー・ケチャップ・ソース・醤油・塩・こしょう	26.1
	みそ豆	大豆・みそ				砂糖・片栗粉	あぶら油・ごま	酒・みりん	20.1
	甘夏サラダ			人参	甘夏・キャベツ・きゅうり	砂糖	あぶら油	すだちポン酢・塩・こしょう	3.5
5月	☆☆☆ こどもの日 ☆☆☆								
6火	☆☆☆ 振替休日 ☆☆☆								
7・水	牛乳		牛乳						556
	青菜とじゃこの混ぜごはん		ちりめん	小松菜		こめ	ごま油・ごま	塩	20.9
	じゃが芋の田楽	豚肉・天ぷら・みそ		人参・さやいんげん	玉ねぎ・たけのこ・こんにゃく・椎茸	じゃが芋・砂糖	あぶら油	いりこ・酒・みりん・塩	12.7
	磯香和え		のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	2.2
8・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			607
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			しょうゆ・みりん・酒	27.4
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	きざし・だいこん・こんにゃく	砂糖	あぶら油	しょうゆ・みりん・黒酢・酒・塩	20.1
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	1.8
9・金	牛乳/冷食パン/スライスチーズ		牛乳・チーズ			冷食パン			658
	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	ケチャップ・ソース・デミグラスソース・こしょう・塩・ナツメグ	33.0
	レタス				レタス・きゅうり				28.3
	チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉	粉チーズ・スキムミルク	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・コーン・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・ルー・塩・こしょう・白ワイン	3.4
12・月	牛乳		牛乳			こめ			616
	鯉ごはん	鯉	小松菜			こめ	ごま	しょうゆ・塩	24.4
	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	あぶら油・カシューナッツ		しょうゆ・酒・みりん・中華スープ・塩	21.1
	沢煮椀	豚肉	人参・ねぎ	大根・玉ねぎ・椎茸・えのき・ごぼう		いりこ・しょうゆ・塩・こしょう			2.4
13・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			599
	焼肉炒め	豚肉	人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	あぶら油		しょうゆ・焼肉のたれ・しょうゆ・みりん・酒・塩・こしょう	23.1
	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	15.4
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・切り干し大根・ごぼう・えのき			いりこ・酒	1.8
14・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			585
	魚の香草焼き	鮭		にんにく			オリーブ油	塩・こしょう・バジル・白ワイン	26.8
	春雨サラダ	ささみ	人参	きゅうり・キャベツ・きくらげ	砂糖	ナムルドレッシング		塩	15.4
	卵とコーンのスープ	卵・ベーコン	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ・コーン	片栗粉			しょうゆ・塩・こしょう・中華スープ	1.8
15・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・麦			682
	米粉の春巻き	豚肉	人参	玉ねぎ・キャベツ・椎茸・生姜	米粉・小麦粉・春巻・片栗粉・砂糖	あぶら油		しょうゆ・ポークブイヨン・塩	23.5
	ピビンバ	豚肉・錦糸卵	人参・ほうれん草	もやし・にんにく・白ネギ	砂糖	あぶら油・ごま油・ごま		しょうゆ・酒・豆板醤	27.1
	ワカメスープ	豚肉・豆腐	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・生姜	ごま油		しょうゆ・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.4
16・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			650
	ペンネグラタン	牛肉・豚肉	牛乳・シュレッドチーズ	人参	玉ねぎ・マッシュルーム	ペンネ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン	25.6
	ミックスフルーツ					砂糖		バニラエッセンス	23.7
	コンソメスープ	ベーコン	人参・スナップエンドウ・パセリ	玉ねぎ・キャベツ	じゃが芋			しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
19・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			596
	鶏肉のレモン煮	鶏肉		にんにく・生姜・レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油		しょうゆ・酒・塩・みりん	24.9
	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		しょうゆ	14.5
	新じゃがのみそ汁	豆腐・みそ	人参・小ねぎ	玉ねぎ・もやし	じゃが芋			いりこ・酒	1.6

5月分学校給食献立表

2025/5/1

御船が丘小学校

日・曜	献立名	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)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
20・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			604
	スタミナキムチ	豚肉		人参	白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく	砂糖	海/ソラマメマヨネーズ・ごま	醤油・酒・塩	21.3
	パイナップル				パイナップル				19.7
	フォーボー	鶏肉		人参・チンゲン菜	白菜・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	クイティオ	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.1
21・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			606
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん	26.3
	アーモンドとえ			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	19.7
	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	2.0
22・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			662
	ビーンズカレー	豚肉・大豆・レッドキドニー・ガルバンゾー	粉チーズ	人参・南瓜・グリーンピース	玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	バター	ルウ・ダシダソース・ウチワサ・ソース・カレー粉・醤油・チキンダソース	20.4
	トッピングサラダ			人参	レタス・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋	油	醤油・酢・塩	20.6
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	2.8
23・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			587
	焼きそば	豚肉・かまぼこ・天ぷら	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	焼きそば麺	油	焼きそばソース・塩・こしょう・酒・中華スープ	24.7
	ひじきのごまサラダ	大豆・かにかま	ひじき・ヨーグルト	人参・アスパラ	きゅうり・コーン	砂糖	ごま・コンドレッシング	醤油・塩・粒マスタード	18.2
	ムース		練乳・牛乳・スキムミルク			砂糖・みず		砂糖・水あめ	3.0
26月	 ☆☆☆25日の代休☆☆☆ 								
27・火	牛乳/そばろごはん	鶏肉・卵	牛乳	人参・さやいんげん	生姜	米・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	632
	さんま甘露煮	さんま				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	25.9
	新玉ねぎの酢みそ和え	油揚げ・ちくわ・みそ		チンゲン菜・人参	玉ねぎ	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	22.3
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	3.2
28・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			684
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・アーモンド・ごま	醤油・酢・みりん	22.3
	オレンジ				オレンジ				21.9
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・もやし・こんにゃく	じゃが芋	油	いりこ・酒・塩	1.2
29・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			622
	手作リシュウマイ	豚肉			玉ねぎ・生姜	小麦粉・砂糖	ごま油	酒・塩・オスターソース・こしょう・すだちポン酢	24.2
	にら入りナムル	ハム		にら・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	19.3
	卵とレタスのスープ	ベーコン・卵		人参	玉ねぎ・レタス・たけのこ・きくらげ	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	1.9
30・金	牛乳		牛乳						619
	きなこ揚げパン	きなこ				コッペパン・砂糖	油	塩	24.4
	コーンポタージュ	ベーコン	粉チーズ・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルウ・チキンダソース・塩・こしょう	24.9
	チキンサラダ	ささみ		人参・パプリカ・アスパラ	きゅうり・レタス・キャベツ	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	3.0