



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 金	遠足 (お弁当)								
4 月	みどりの日								
5 火	こどもの日								
6 水	振替休日								
7 木	ちらし寿司 / 牛乳	鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう しいたけ	ご飯 砂糖	油	塩 しょうゆ 酒 酢	634
	新玉ねぎと高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐		にんじん 枝豆	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	25.4
	わかたけ汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ たけのこ			しょうゆ しょうゆ 酒	15.9
	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は こどもの日 でした		かしわ餅			2.7
8 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう オイスター	607
	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	あぶら油	しょうゆ 中華だし 酒	21.3
	きゅうりのピリ辛和え	ハム		にんじん	きゅうり もやし にんにく	砂糖	ラー油	しょうゆ 酢 中華だし	18.9
	たっぷりキャベツのごまスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのき		あぶら油 ごま	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.2
11 月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			628
	お好み焼き風たまご焼き	卵 豆腐 ベーコン	青のり	ねぎ	キャベツ		マヨネーズ	塩 こしょう ソース	23.0
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 切りほしだいこん	砂糖		しょうゆ	23.5
	ごもくスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ごぼう 白菜	かたくり粉	あぶら油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
12 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	591
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	26.4
	あまずいた甘酢炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ なす	砂糖 かたくり粉	あぶら油	酢 酒 しょうゆ 塩	18.6
	豚もやし汁	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ えのき		あぶら油	塩 酒 しょうゆ	1.9
13 水	プレーンパン(いちごジャム) / 牛乳	牛肉 油揚げ	/牛乳			パン いちごジャム		しょうゆ 酒	675
	肉ごぼううどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう キャベツ	うどん 砂糖	あぶら油	塩 みりん	26.5
	かりかりじゃこトマトのサラダ		しらす干し	にんじん トマト	だいこん 大根 きゅうり		あぶらごま油	ドレッシング	14.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.7
14 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		中華だし こしょう	613
	鶏たま炒め	鶏肉 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 塩	25.1
	じゃが豆のごまからめ	大豆	わかめ			じゃがいも	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	20.0
	わかめのみそ汁	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	かたくり粉 砂糖			1.9
15 金	ご飯 / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳			ご飯		テンメンジャン 中華だし	646
	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	あぶら油 ごま油	酒 しょうゆ 豆板醤	25.6
	シューマイ	シューマイ							19.1
	春雨とレタスの中華和え	ハム		にんじん チンゲン菜	もやし レタス	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	2.1



若木小学校 給食献立予定表 (5/18~29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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂類・種実類		
18 月	キムタクご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ご飯	油	しょうゆ 酒 中華だし	589
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		にら にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 かたくり粉	油	ケチャップ 中華だし 塩 しょうゆ 酒	26.9 21.1
	たまごスープ	卵 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき	かたくり粉	ごま油	塩 しょうゆ 中華だし	2.8
19 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	594
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ ごぼう	砂糖	油	塩 しょうゆ	22.5
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢 塩	15.9
20 水	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	1.8
	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		玉ねぎ 白菜	ミルクパン		ルウ コンソメ	611
	チンゲン菜のクリームスパゲティ	ウインナー	粉チーズ 牛乳	チンゲン菜 にんじん	とうもろこし にんにく	スパゲティ	オリーブ油	塩 しょうゆ 酒	23.7
21 木	かぼちゃサラダ	ツナ	生クリーム	かぼちゃ にんじん	きゅうり			ドレッシング	23.5
	オレンジ				オレンジ				2.7
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			614
22 金	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	27.2
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒	21.4
	麩となすのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ほうれん草	なす 玉ねぎ しめじ	麩		塩 みりん	2.1
25 月	カオマンガイ / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ~タイ~		ご飯	油	がらスープ 塩	614
	(鶏肉)	鶏肉 みそ		ねぎ	しょうが にんにく	砂糖	ごま油	酒 塩 しょうゆ 酢	27.2
	(野菜)			にんじん 水菜	きゅうり レタス	砂糖		酢 塩 とうばんじやん 豆板醤	21.4
26 火	ゲンジュートタオファー	豚ひき肉 豆腐		にんじん こねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉		塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ 酒	2.1
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			580
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮					ごま油		25.8
27 水	こまつな炒め	ツナ 卵 かつお節		こまつな にんじん	キャベツ		マヨネーズ	塩 しょうゆ しょうゆ	18.1
	根菜汁	油揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根 えのき			塩 酒 しょうゆ	1.8
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			603
28 木	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	25.2
	塩昆布和え	ちくわ	塩昆布	にんじん	きゅうり もやし		ごま油	しょうゆ みりん	19.9
	ピリ辛豆乳スープ	鶏肉 豆乳 みそ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 しめじ	春雨	油 ラー油	中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	2.4
29 金	オニマヨパン / 牛乳	ベーコン	/牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	コッペパン	マヨネーズ	塩 しょうゆ	639
	チキンとアスパラの ガーリックソテー	鶏肉		アスパラ にんじん	キャベツ にんにく	ペンネ	オリーブ油	塩 しょうゆ コンソメ 酒	25.1 30.8
	トマたまスープ	卵 ウインナー		トマト ほうれん草	玉ねぎ 大根	かたくり粉	油	ケチャップ 塩 しょうゆ コンソメ	2.7
28 木	むぎ麦ご飯 / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳		玉ねぎ しめじ	むぎ麦ご飯		カレールウ ケチャップ	758
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	バター	ソース ピュール チャツネ	23.0
	カラフルサラダ	ハム 卵		パプリカ	キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖	オリーブ油	塩 しょうゆ しょうゆ	26.1
	手作りフルーツゼリー				フルーツカクテル(黄桃 洋梨 ぶどう バイン さくらんぼ)	ゼリーの素			2.9
29 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			663
	枝豆ととうもろこしのかき揚げ	ちくわ 卵		えだまめ 枝豆	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 かたくり粉	油	塩	24.6
	ごま和え	鶏ささみ		にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	16.2
具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ にんじん かぼちゃ	玉ねぎ しいたけ	こんにやく			1.7	