

5月分学校給食献立表

2025/5/1

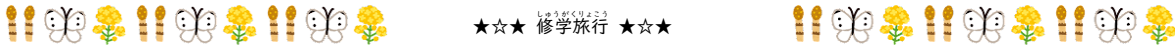
橋小学校

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 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		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		
1・木	牛乳/ちらし寿司	鶏肉・錦糸卵	牛乳/のり	人参・絹さや	ごぼう・かんぴょう・椎茸	米・砂糖	油	醤油・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		醤油・みりん	19.3
	若竹汁	ちくわ	ワカメ	豆腐	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	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 歓迎遠足～お弁当を持ってきましょう 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸								
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		米	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	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		醤油・みりん	2.2
8・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			609
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒	27.4
	干し大根の黒酢煮	豚肉・油揚げ		人参・絹さや	切り干し大根・こんにゃく	砂糖	油	醤油・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/食パン/スライスチーズ		牛乳・チーズ			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	デミグラスソース・ケチャップ・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	チキンガルスープ・ルウ・塩・こしょう・白ワイン	3.4
12・月	牛乳		牛乳						616
	鮭ごはん	鮭		小松菜		米	ごま	醤油・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	油・カシューナッツ		醤油・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・醤油・酒・塩・こしょう	2.4
13・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			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	油		焼肉のたれ・醤油・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			米			587
	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			醤油・塩・こしょう・中華スープ	1.8
15・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・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・春雨・片栗粉・砂糖	油		醤油・ポークブイオン・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	油・ごま油・ごま		醤油・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		醤油・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			586
	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	24.6
	ひじきのごまサラダ	大豆・かにかま	ひじき	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	18.1
	ムース		練乳・牛乳・スキムミルク			砂糖・水あめ			3.0
19・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			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	油	醤油・酒・塩・みりん	24.9
	しそひじきとえ		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	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

橋小学校

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
		たんばく質	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		たんばく質 (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	油	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	クイッティオ	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/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・玉葱・りんご	黒糖	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	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
22 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			608
	さばのごまみそ焼き	さば・みそ				砂糖	ごま	醤油・みりん	26.4
	アーモンド和え			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	19.8
	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
23 金									
26 月	牛乳/ごはん		牛乳			米			595
	かに玉	卵・かに・かま		小ねぎ	玉ねぎ・椎茸・たけのこ	砂糖・片栗粉	油	醤油・酒・塩・チキンガラスープ	23.3
	チョレギサラダ		のり	チンゲン菜	キャベツ・きゅうり・レタス・にんにく	砂糖	ごま・ごま油	酢・醤油・塩	16.2
	ワンタンスープ	豚肉		にら・人参	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	2.4
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			624
	手作りシュウマイ	豚肉			玉ねぎ・生姜	小麦粉・砂糖	ごま油	酒・塩・オイスターソース・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・玉葱	じゃが芋	バター	ルウ・チキンガラスープ・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