

5月分学校給食献立表

R8.5.1
武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		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 くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類					
1 金	そぼろごはん	鶏肉		さやいんげん	しょうが・コーン	こめ・砂糖	油	醤油・みりん	588 22.9 15.6 2.0			
	牛乳		牛乳									
	アスパラガスのお茶みそ和え	みそ		アスパラガス・にんじん	きゅうり・キャベツ・抹茶	砂糖	ごま	醤油・みりん・抹茶				
	若竹汁	豆腐・(かつお節)	わかめ・(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たけのこ・たまねぎ							
	こどもの日デザート	豆乳クリーム			りんご果汁・レモン果汁	砂糖						
4月	☆☆みどりの日☆☆											
5月	☆☆こどもの日☆☆											
6月	☆☆振替休日☆☆											
7 木	ごはん					こめ			606 21.4 18.4 1.6			
	牛乳		牛乳									
	ごぼうたっぷりメンチカツ	鶏肉	青さ		ごぼう・たまねぎ にんにく	砂糖・パン粉・小麦粉	油	醤油・塩				
	キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉		にんじん・小葱	キャベツ・にんにく・生姜 きゅうり	砂糖	ごま	醤油・酢・酒				
	ビーフ汁			にんじん	たまねぎ・白菜 干し椎茸・たけのこ	ビーフン		醤油・酒・塩 中華スープ				
8 金	ごはん					こめ			599 25.4 19.2 2.0			
	牛乳		牛乳									
	鯖の塩焼き	さば						塩				
	豚肉とたけのこの炒め煮	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	砂糖・こんにゃく	油	酒・みりん				
	まごわやさしいみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・(煮干し)	にんじん	たまねぎ・干し椎茸	じゃがいも	ごま					
11 月	ごはん					こめ			622 23.8 20.3 1.2			
	牛乳		牛乳									
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉 かたくり粉	油					
	しそひじき和え		ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		醤油				
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・ふき	こんにゃく・砂糖	ごま	みりん・醤油・酒				
12 火	ごはん					こめ			659 24.8 24.8 2.5			
	牛乳		牛乳									
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから まぐろ・かつお節	牛乳・青のり		キャベツ		マヨネーズ	お好み焼きソース				
	ごぼうと豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり		ドレッシング	醤油				
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ			中華スープの素 醤油・塩・こしょう				
13 水	ごはん					こめ			604 21.0 20.0 2.0			
	牛乳	日本味めぐり:埼玉県		牛乳								
	ゼリーフライ	おから・豚肉・卵		にんじん・小葱	玉葱	じゃがいも・小麦粉 パン粉	油	塩・こしょう・ソース				
	ポイルキャベツ				キャベツ							
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま					
14 木	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳		抹茶	蒸しパンミックス・砂糖	油		698 26.2 25.8 2.9			
	牛乳		牛乳									
	ほうれん草とベーコンの スープスパゲティ	ベーコン		ほうれん草・にんじん	エリンギ・たまねぎ にんにく	砂糖・スパゲティ	油	昆布茶・醤油 コンソメ・塩				
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	マヨネーズ	塩・こしょう・酢				
15 金	ごはん					こめ			641 23.4 19.5 1.8			
	牛乳		牛乳									
	豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ にんにく・生姜・りんご	砂糖	油・ごま	豆板醤・みりん・酒 醤油				
	アスパラガス入りかきたま汁	たまご・(かつお節)	(昆布)	ほうれん草・アスパラガス にんじん	たまねぎ	かたくり粉		醤油・塩				
	甘夏ゼリー				あまなつ	ゼリーの素						
18 月	ごはん					こめ			633 23.0 19.9 2.4			
	牛乳		牛乳									
	じゃがいもと豚肉の煮物	豚肉	昆布粉	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干し椎茸	じゃがいも・こんにゃく 砂糖		みりん・醤油・酒				
	磯香和え	武雄食の日:チンゲンサイ		のり	チンゲン菜・にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	醤油				
	凍り豆腐のごま唐揚げ	高野豆腐			しょうが	砂糖・ごま	かたくり粉・小麦粉 油	みりん・醤油				

5月分学校給食献立表

R8.5.1
武雄市立東川登小学校

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		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海草	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
19 ・ 火	ごはん					こめ			644 23.3 20.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	ひじき		たまねぎ・コーン	パン粉	油		
	春雨のごま炒め			にんじん・小松菜	キャベツ	春雨	ごま・ごま油	醤油・中華スープ	
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ				
20 ・ 水	☆☆お弁当の日☆ 家からお弁当を 持ってきてましょう								
21 ・ 木	クロクムッシュ	ハム	牛乳・チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ	コッパン・米粉	バター	塩・こしょう コンソメ	612 25.1 22.9 3.5
	牛乳	世界味めぐり:フランス							
	春キャベツのマリネサラダ			きゅうり・にんじん	たまねぎ・キャベツ セロリー		ドレッシング		
	ラビオリスープ	ラビオリ		にんじん・パセリ	白菜・たまねぎ		油	醤油・塩・こしょう コンソメ	
22 ・ 金	ごはん					こめ			625 23.5 18.3 2.2
	牛乳		牛乳						
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ				小麦粉・米粉	油	粉末茶	
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・干しいたけ	砂糖・こんにゃく	油	みりん・醤油・酒	
	ごま入り豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	ごま	酒	
25 ・ 月	ごはん					こめ			617 26.7 18.6 2.2
	牛乳		牛乳						
	赤魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	塩・酒・しょうゆ みりん 塩	
	もやしとにらのソテー	豚肉		にら	もやし		油	中華スープ	
新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
26 ・ 火	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩	730 23.9 18.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	ごぼう天うどん (ごぼう天)	鶏肉・油揚げ (かつお節)	わかめ・(昆布)	にんじん・葉ねぎ		うどん		醤油・みりん・酒	
	きゅうりと梅のおかか和え	かつお節		にんじん	たまねぎ・ごぼう 切り干し大根・きゅうり キャベツ・梅干	小麦粉・米粉 砂糖	油	塩 醤油	
27 ・ 水	高菜飯	豚肉		たかな	コーン	こめ・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・中華スープ 酒・みりん・塩	595 21.7 19.5 2.8
	牛乳		牛乳						
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング		
	タイピーエン	豚肉・うずらの卵		にんじん	たまねぎ・白菜 干し椎茸・たけのこ	春雨	ごま油	中華スープ・醤油・ 酒	
28 ・ 木	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			647 20.8 18.0 2.7
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	春キャベツと大豆のサラダ メロン	大豆	昆布粉	にんじん	きゅうり・コーン・キャベツ メロン	砂糖	ごま・油	みりん・醤油・塩	
29 ・ 金	ごはん					こめ			646 23.0 23.0 2.3
	牛乳		牛乳						
	酢鶏	鶏肉・高野豆腐		にんじん・ピーマン	たけのこ・しょうが たまねぎ・にんにく たまねぎ・えのきだけ しょうが	砂糖・でんぷん	油	醤油・ソース・酢 トマトケチャップ 醤油・塩・こしょう	
	たまねぎの香味スープ			にんじん・葉ねぎ		じゃがいも		中華スープ	

【5月の給食のめあて】
行儀よく食べよう。よい食習慣を身につけましょう。
行儀よく食べよう。行儀よく食べましょう。(姿勢・食べ方)

手

茶わんや わんは、
手に持って食べる

せなか

背筋をのばし、
深くこしかける

体

料理の方を
むく

ひじ

机にひじを
つかない

足

そろえて床
につける