

5月分学校給食献立表

R7.5.1
武雄市立西川登小学校

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)
		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		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1・木	きな粉揚げパン	きなこ				コッペパン・砂糖	油		643 25.7 22.2 2.2
	牛乳		牛乳						
	ボルシチ	豚肉	生クリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・セロリー だいこん・にんにく・りんご	じゃがいも		コンソメ・塩・こしょう 赤ワイン	
	SOYよかサラダ	ガルバンゾー・大豆 ちくわ			きゅうり	砂糖	油・ごま	酢・しょうゆ	
	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			
2・金	☆☆歓迎遠足☆☆ 家からお弁当を 持ってきてましよう								
5月	☆☆こどもの日☆☆								
6火	☆☆振替休日☆☆								
7・水	ごはん					こめ			654 21.5 17.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	スコップコロッケ	豚肉・おから		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	油	塩・こしょう	
	ポイルキャベツ/ソース				キャベツ			ソース・ケチャップ・みりん	
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま		
8・木	小松菜とじゃこの混ぜごはん		ちりめんじゃこ	こまつな		こめ	ごま・油	塩	670 23.6 22.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	タイピーエン	豚肉・えび・いか かまぼこ・うずら卵		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ	油・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープの素	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		ドレッシング・ごま		
9・金	ごはん					こめ			616 27.0 19.1 1.8
	牛乳		牛乳						
	魚の黄金焼き	赤魚		にんじん			マヨネーズ		
	小松菜ともやしのごま和え			こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	沢煮椀	豚肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	ごぼう・たけのこ えのきだけ・干しいたけ			しょうゆ・酒・塩	
12・月	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・むぎ			665 20.2 17.6 2.3
	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	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						
	切り干し大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切り干し大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	
13・火	ごはん					こめ			655 26.3 18.0 1.5
	牛乳		牛乳						
	いわしの生姜煮	いわし				砂糖		しょうゆ	
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり				
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	たけのこ・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	みりん	
14・水	天津飯 (ごはん)					こめ			648 24.0 19.8 2.0
	天津飯 (具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢 中華スープの素	
	牛乳		牛乳						
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
15・木	小型ミルクパン					ミルクパン			689 27.4 23.0 2.0
	牛乳		牛乳						
	ほうれん草とベーコンの スープパグティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	コンソメ・しょうゆ	
	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも・でんぷん	油	塩	
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・加工でんぷん			
16・金	ごはん					こめ			611 23.9 17.7 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・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ しょうが・にんにく・りんご	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酒 トウバンジャン	
	五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ				
19・月	少なめごはん/しそふりかけ			赤しそ		こめ		塩	605 21.0 12.7 2.2
	牛乳		牛乳						
	ごぼう天うどん	かまぼこ・鶏肉 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	ごぼう・たまねぎ	小麦粉・でんぷん うどん	油	しょうゆ・塩・酒	
	ささみと小松菜のごまサラダ	鶏ささみ		こまつな・にんじん	きゅうり・切り干し大根	砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	

