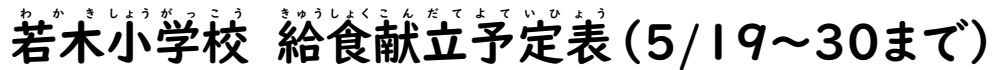




若木小学校 給食献立予定表(5/1～16まで)



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 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		
木	1 ちらし寿司 / 牛乳	とりにく 鶏肉 錦糸卵	/牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ 酒 酢	597
	たけのこ ぶたにく にももの 筍 と豚肉の煮物	ぶたにく 豚肉		にんじん きぬさや	たけのこ 大根	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	23.6
	わかめのすまし汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たま 玉ねぎ 白菜			しょうゆ 酒 しょうゆ	13.6
	かしわ餅	かつお節(だし)	昆布(だし)	5月5日は こどもの日 です		かしわ餅			2.6
2 金	歓迎遠足								
3 土	憲法記念日								
4 日	みどり日								
5 月	こどもの日								
6 火	振替休日								
水	7 ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ 玉ねぎ	パン		しょうゆ しょうゆ	613
	はる 春キャベツの塩だれスパゲティ	ぶたにく 豚肉		にんじん えだまめ	しめじ にんにく レモン汁	スパゲティ	ごま ごま油	中華だし がらスープ	24.6
	レタスとハムのサラダ	ハム		にんじん	レタス きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ	24.7
	オレンジ				オレンジ				1.5
木	8 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しょうゆ しょうゆ	603
	てつく はるま 手作り春巻き	ぶた 豚ひき肉		にら	たま 玉ねぎ しょうが	はるま 春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 中華だし	20.8
	カリカリじゃこサラダ		しらす干し わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ		ごま油	ドレッシング	18.7
	チンゲン菜と豆腐のスープ	とうふ 豆腐 とりにく 鶏肉		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ 大根		油	しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.5
金	9 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			612
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						しょうゆ みりん	26.6
	もやしとたまごの炒めもの	たまご ぶたにく 卵 豚肉		にんじん こまつ菜	もやし えのき		油	しょうゆ しょうゆ	19.3
	ぐ 貝だくさんみそ汁	あつあ 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん かぼちゃ ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう	こんにやく			1.8
月	12 キムチチャーハン / 牛乳	ぶた 豚ひき肉	/牛乳	にら	はくさい 白菜キムチ	ごはん	油	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	603
	とりにく 鶏肉の香味炒め	とりにく 鶏肉		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	かたくり粉	油	しょうゆ しょうゆ	23.6
				ねぎ	にんにく しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ しょうゆ 酢	21.9
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ	たまご 卵		にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ とうもろこし えのき	かたくり粉	ごま油	しょうゆ 中華だし しょうゆ	2.8
火	13 ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			571
	しろみさかな 白身魚のパン粉焼き	しろみさかな 白身魚		パセリ	にんにく	パン粉	マヨネーズ	しょうゆ しょうゆ	26.1
	じゃがピーマンのオイスター炒め	ぶたにく 豚肉		ピーマン にんじん	たま 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ オイスター	15.1
	こまつ菜 小松菜としめじのみそ汁	あぶらあ 油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん こまつ菜	たま 玉ねぎ しめじ 白菜			しょうゆ しょうゆ	2.0
水	14 むぎごはん / 牛乳		/牛乳			むぎ 麦ごはん		カレールウ ソース チャツネ	704
	チキンカレー	とりにく 鶏肉	なま 生クリーム	にんじん	たま 玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 砂糖	バター	ケチャップ ピューレ	20.9
	まめ 豆とツナのサラダ	だいず 大豆 ツナ		トマト	きゅうり 大根 レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ しょうゆ	19.8
	てつく 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			2.8
木	15 ごはん / 牛乳		/牛乳	ごはんのにのせて たべよう!		ごはん			569
	ぶたたまキャベツ丼	ぶたにく たまご 豚肉 卵		いんげん	たま 玉ねぎ キャベツ	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ しょうゆ みりん	24.0
	きゅうりのごま和え	ちくわ		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	16.5
	とり 鶏ごぼう汁	とりにく 鶏肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう	こんにやく	油	しょうゆ しょうゆ	1.8
金	16 ごはん / 牛乳	ぶた 豚ひき肉	/牛乳		たま 玉ねぎ しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	657
	マーボー豆腐	とうふ 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	油 ごま油	しょうゆ しょうゆ 豆板醤	26.0
	シューマイ	シューマイ							19.6
	春雨サラダ	ハム		にんじん	レタス もやし	春雨 砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	1.8



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		
19 月	青菜じゃこご飯 / 牛乳	豚肉 油揚げ	しらす干し / 牛乳			ご飯		ふりかけ	689
	五目うどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 酒	27.3
	ひじき入り白和え	豆腐 みそ	ひじき	ほうれん草 にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	ごま	しょうゆ 酒 塩	17.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.3
20 火	ご飯 / 牛乳		牛乳	せかいのあじめぐり ～ベトナム～ 		ご飯		オイスター 酒	579
	コムスン風炒め	豚肉	ごはんのにせて たべよう!		玉ねぎ にんにく レモン汁	砂糖	油	しょうゆ こしょう	25.0
	ゴイガー(ベトナム風サラダ)	鶏ささみ		パプリカ バジル	きゅうり レタス にんにく レモン汁	砂糖		しょうゆ 豆板醤	16.5
	フォーガー	鶏肉		にんじん ねぎ	もやし 玉ねぎ	クイツティオ	油	塩 こしょう 醤油 しょうゆ がらスープ	2.0
21 水	ミルクパン / 牛乳		牛乳			パン		ケチャップ 塩 酒	617
	新じゃがのチーズ焼き	豚ひき肉	チーズ	トマト	玉ねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	コンソメ こしょう	26.2
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ペンネ		ドレッシング	23.6
	ビーンズスープ	大豆 ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ 大根		油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ がらスープ	2.7
22 木	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			614
	ぎょうつね	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	25.3
	切りほしだいこんの炒め煮	さつま揚げ	わかめ	にんじん いんげん	切りほしだいこん	砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	16.3
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	ねぎ	玉ねぎ 白菜 えのき				2.0
23 金	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯		酒 みりん	586
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん きぬさや	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	塩 しょうゆ	22.0
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん 小松菜	きゅうり もやし しそのみ			しょうゆ みりん	15.9
	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	1.5
26 月	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			635
	枝豆とコーンのかき揚げ	ちくわ 卵		枝豆 にんじん	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 かたくり粉	油	塩	24.4
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん きぬさや	ごぼう	こんにやく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	18.0
	豆腐となすのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ なす				1.9
27 火	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯			609
	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	25.8
	三色和え	かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	19.8
	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	はるさめ 春雨	油 ラー油	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 醤油	2.6
28 水	オニオンチーズパン / 牛乳	卵	チーズ / 牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	パン	マヨネーズ	塩 こしょう	688
	チキンとアスパラの ガーリックソテー	鶏肉		アスパラ	キャベツ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう	27.2
				にんじん バジル	にんにく			コンソメ 酒	35.1
	トマトスープ	ベーコン		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根		油	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	2.9
29 木	ご飯 / 牛乳		牛乳			ご飯		塩 みりん	605
	さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ 酒	27.8
	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	油	酢 酒 しょうゆ 塩	19.0
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.0
30 金	                お 弁 当 (1～4年生 バス旅行)								