



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		
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 干しいたけ	ごはん 砂糖	油	しお しょうゆ 酒 酢	632
	新玉ねぎと高野豆腐の煮物	豚肉 高野豆腐		にんじん 枝豆	たまご 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 みりん	24.7
	わかたけ汁 若竹汁	かまぼこ	わかめ	ねぎ	たまご 玉ねぎ たけのこ			しお 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	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			626
	枝豆ととうもろこしのかき揚げ	ちくわ		えだまめ 枝豆	たまご とうもろこし	小麦粉 かつくり粉	あぶら 油	しお 塩	22.3
	ごま和え	鶏ささみ		にんじん 小松菜	もやし 切干大根	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	15.5
	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	たまご 玉ねぎ	こんにやく			1.8
11 月	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			612
	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	しお しょうゆ ソース	22.7
	おかか和え	ちくわ かつお節		にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖		しょうゆ	21.8
	ごもくスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	たまご 玉ねぎ ごぼう 白菜	かつくり粉	あぶら 油 ごま油	しお しょうゆ 中華だし	2.6
12 火	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 みりん	596
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒	27.3
	甘酢炒め	鶏肉		にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ なす	砂糖 かつくり粉	あぶら 油	酢 しょうゆ 塩	18.9
	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	しお しょうゆ	1.9
13 水	プレーンパン(いちごジャム) / 牛乳	豚肉 油揚げ	/牛乳			パン いちごジャム			671
	肉ごぼううどん	かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ ごぼう キャベツ	うどん 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	26.2
	かりかりじゃことトマトのサラダ		しらす干し	にんじん トマト	だいこん 大根 きゅうり		ごま油	ドレッシング	24.3
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.7
14 木	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		中華だし しょうゆ	612
	鶏たま炒め	鶏肉 卵		にんじん ねぎ	たまご 玉ねぎ キャベツ	砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩	25.6
	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	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	たまご 玉ねぎ しめじ 白菜	かつくり粉 砂糖			1.8
15 金	ごはん / 牛乳	豚ひき肉	/牛乳		たまご 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん		テンメンジャン 中華だし	650
	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 かつくり粉	あぶら 油 ごま油	しょうゆ 豆板醤	25.5
	シューマイ	シューマイ							19.3
	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	2.0



武内小学校 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	554
	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	26.3 17.9
	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	619
	新じゃがのそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	砂糖	油	塩 しょうゆ	22.7
	わかめときゅうりの酢のもの		わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖		しょうゆ 酢 塩	17.8
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	2.0
	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	651
	チンゲン菜のクリームスパゲティ	ウインナー	豆乳	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	24.5
	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ にんじん	きゅうり			ドレッシング	22.6
21 木	オレンジ				オレンジ				2.6
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			624
	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	27.7
	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	15.9
22 金	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	2.0
	カオマンガイ / 牛乳		/牛乳	せかいのあじめぐり ~タイ~		ご飯			610
	(鶏肉) (野菜)	鶏肉 みそ		ねぎ にんじん 水菜	しょうが にんにく きゅうり レタス	砂糖 砂糖	ごま油	酒 塩 しょうゆ 酢 酢 塩 とうばんじやん	27.0 20.8
25 月	ゲージョウトタオー	豚ひき肉 豆腐		にんじん 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	1.8
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			576
	いわしの甘露煮	いわしの甘露煮					ごま油		25.3
	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	17.8
26 火	こんさいじろ根菜汁	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	1.7
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			636
	豚肉のパン粉焼き	豚肉		バジル	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩 しょうゆ 酒	26.2
27 水	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	22.1
	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		油 ラー油	中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	2.6
	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
28 木	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	25.3 31.1
	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	2.8
	むぎ麦ご飯 / 牛乳	牛ひき肉	/牛乳		玉ねぎ	むぎ麦ご飯		カレールウ ケチャップ	713
29 金	キーマカレー	豚ひき肉 大豆		にんじん	にんにく しょうが	じゃがいも 黒砂糖	油	ソース ピュール チャツネ	21.5
	カラフルサラダ	ハム		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	22.8
	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
	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 しょうゆ オイスター	600
29 金	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	油	しょうゆ 中華だし 酒	21.0
	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	18.7
	たっぶ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		油 ごま	塩 しょうゆ しょうゆ 中華だし	2.2