

令和6年5月 学校給食献立予定表(小学校)

西岐波学校給食共同調理場

日にち	主食	おかず	スプーン	使われている食品						エネルギー たんぱく質 塩分	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	ごはん	ビーフンスープ ぶたキムチ あまなつゼリー	○	鶏肉, 豚肉	牛乳	チンゲンサイ, にんじん	たまねぎ, キャベツ, もやし, キムチ	米, ビーフン, ゼリー	油	572 Kcal 22.8 g 2.3 g	 イモ類
2木	たけのこ ごはん	おのちやめんじる しろみぎかなのフライ しおこんぶあえ	/	豆腐, かまぼこ, 白身魚フライ, 鶏 肉	牛乳, こんぶ	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん, ねぎ	たけのこ, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, しいたけ	米, 小野茶麵	油	643 Kcal 24.4 g 2.9 g	 乳製品
7火	たてわり パン	ABCスープ ミートパンのぐ オレンジ	/	ベーコン, 牛肉, 豚肉, 大豆	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, にんにく, しょ うが, オレンジ	パン, マカロニ, じゃがいも, パン粉	油	634 Kcal 28.7 g 3.3 g	 きのこ
8水	ごはん	とりとえのきのスープ すぶた こぎかなアーモンド	/	鶏肉, 豆腐, 豚肉	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ, えのきたけ, たけのこ	米, でんぷん, 砂糖	油, こぎかな アーモンド	617 Kcal 26.1 g 1.5 g	 海藻
9木	おぎごはん	ポークカレー フルーツミックス	○	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ, グリーンピース, しょうが, にんにく, みかん, パイン, もも	米, 麦, じゃがいも, カクテルゼリー, りんごゼリー	油, カレールウ	623 Kcal 20.3 g 1.4 g	 魚
10金	ごはん	もずくじる とりにくのレモンしょうゆやき そらまめのしおゆで	/	豚肉, 豆腐, 鶏肉	牛乳, もずく	にんじん, ねぎ	たまねぎ, レモン, 空豆	米, 砂糖		585 Kcal 28.6 g 1.6 g	 種実類
13月	ごはん	うおそうめんじる シャキシャキそぼろどんのぐ あつやきたまご	/	豆腐, 豚肉, 魚そうめん, 厚焼き玉子	牛乳	にんじん, ねぎ, さやいんげん	たまねぎ, えのきたけ, 切り干し大根, とうもろこし	米, 砂糖		592 Kcal 26.4 g 2.0 g	 乳製品
14火	しょう キャロットパン	やきそばふうスパゲティ こまつなサラダ	/	豚肉, かまぼこ, まぐろ水煮	牛乳	にんじん, ピーマン, 小松菜	キャベツ, もやし, たまねぎ, きゅうり, とうもろこし	キャロットパン, スパゲティ	油 ドレッシング	605 Kcal 29.2 g 2.8 g	 果物
15水	ごはん	はっぼうさい やきぎょうぎ むしもやし いっしょくすじょうゆ	/	豚肉, いか, かまぼこ, ぎょうぎ	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	キャベツ, たまねぎ, たけのこ, しょうが, もやし	米, でんぷん	ごま油	624 Kcal 27.4 g 1.8 g	 イモ類
16木	ごはん	とうにゅうみそしる ぶたにくのばいにくいためもの さくらんぼゼリー	○	豆腐, 油揚げ, 豆乳, みそ, 豚肉	牛乳, わかめ	にんじん, ねぎ, 小松菜	たまねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ, 大根	米, じゃがいも, 砂糖, ゼリー	油	600 Kcal 26.2 g 2.0 g	 その他の野菜
17金	しょうなめし	かやくうどん ほうれんそうのたまごとじ	/	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, 卵, 豚肉	牛乳	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	青菜, たまねぎ, キャベツ	米, うどん, 砂糖	油	579 Kcal 28.3 g 2.4 g	 きのこ
20月	ごはん	トックいりわかめスープ ビビンバのぐ オレンジ	/	鶏肉, 牛肉, 豚肉, みそ	牛乳, わかめ	にんじん, ねぎ, ほうれんそう	キャベツ, たまねぎ, もやし, とうもろこし, わらび, みずな, たけのこ, なめこ, うど, しょうが, にんにく, オレンジ	米, トック, 砂糖	ごま, ごま油	583 Kcal 24.3 g 1.6 g	 小魚
21火	パン いちごジャム	ジュリエンスープ ポテトカップグラタン アスパラガスのソテー	/	ベーコン, ウインナー	牛乳	にんじん, パセリ, アスパラガス	たまねぎ, キャベツ, とうもろこし	パン, ジャム, じゃがいも, ポテトカップグラタン	油	687 Kcal 21.5 g 2.5 g	 大豆製品
22水	ごはん	ぶたじる あじのなんばんづけ	/	豚肉, 厚揚げ, みそ, あじ	牛乳	にんじん, ねぎ, ピーマン	白菜, ごぼう, 大根, たまねぎ	米, こんにやく, き つまいも, 砂糖	油	616 Kcal 28.2 g 2.1 g	 海藻
23木	ごはん	ふわふわどん たくあんときゅうりのごまいため はちみつレモンゼリー	○	鶏肉, 卵, 豆腐, かまぼこ	牛乳	にんじん, ねぎ	たまねぎ, たくあん, きゅうり	米, 砂糖, ゼリー	ごま, ごま油	662 Kcal 25.5 g 3.1 g	 緑黄色野菜
24金	ごはん	あつあげのもの ちくわとやさいのおかかいため こくとうビーンズ	/	鶏肉, 厚揚げ, ちくわ, かつお節, 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	たまねぎ, キャベツ	米, こんにやく, じ ゃがいも, 砂糖	油	601 Kcal 24.4 g 1.0 g	 きのこ
28火	こくとうパン	クリームシチュー コーンサラダ	○	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ, キャベツ, グリーンピース, きゅうり, とうもろこし	黒糖パン, じゃがいも, 小麦粉	バター, 油, ドレッシング	683 Kcal 24.0 g 2.1 g	 大豆製品
29水	ごはん	とうふじる チキンカツ ごぼうのきんぴら	/	豆腐, かまぼこ, チキンカツ, 豚肉, 平天	牛乳	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	たまねぎ, えのきたけ, ごぼう	米, こんにやく, 砂 糖	油, ごま, ごま油	624 Kcal 25.0 g 1.8 g	 卵
30木	ごはん	ワンタンスープ チンジャオロース ヨーグルト	○	鶏肉, 牛肉, 豚肉	牛乳, ヨーグルト	にんじん, チンゲンサイ, ピーマン	たまねぎ, たけのこ, しょ うが	米, ワンタン皮, 砂糖	ごま油	597 Kcal 26.0 g 1.9 g	 魚
31金	ごはん	じゃがいものそぼろに いわしのみぞれに ミニトマト	/	鶏肉, 厚揚げ, いわしのみぞれ煮	牛乳	にんじん, さやいんげん, ミニトマト	たまねぎ	米, じゃがいも, こんにやく, 砂糖	油	630 Kcal 24.2 g 1.4 g	 その他の野菜

※牛乳は毎日つきます。

※生産の都合により、食材が入らないことがあります。

※はしは毎日持ってきましょう。スプーンは必要な日を確認して持ってきましょう。