

# 5月分 学校給食献立表

大元小学校

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価	
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		小学校(中)
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1 月	ごはん					精白米		587
	牛乳		牛乳					
	いり煮	若どり・がんもどき		人参・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・しょうが	じゃがいも・上白糖	サラダ油	
	おかかあえ	花かつお		小松菜・人参	キャベツ	上白糖		
2 火	米粉パン					米粉パン		601
	牛乳		牛乳					
	りんごジャム					りんごジャム		
	一口カツ	豚肉				小麦粉・パン粉	油	
8 月	野菜と牛乳のスープ		牛乳・スキムミルク	人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ	じゃがいも・コーンスターチ		581
	麦ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
	のり佃煮							
9 火	白身魚のお茶葉入り天ぷら	ホキ			せん茶	小麦粉・でん粉	油	594
	すまし汁	豆腐	昆布	人参・みつば	玉葱・えのきたけ	じゃがいも		
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
9 火	アスパラガスのグラタン	若どり	牛乳・ミックスチーズ	グリーンアスパラガス	玉葱・マッシュルーム	マカロニ	バター・ホワイトルウ	26.0
	ビーンズスープ	ミックス豆		人参・小松菜	玉葱・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
10 水	マーボー豆腐	豚肉・押し豆腐・赤みそ		人参・チンゲンサイ	玉葱・たけのこ・干しいたけ・にんにく・しょうが	黒砂糖・でん粉	ごま油	626
	くらげともやしのあえもの	生くらげ	茎わかめ		きゅうり・もやし	上白糖	ごま油	
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	ごはん					精白米		
11 木	牛乳		牛乳					620
	いわしの香味揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油	
	いもち汁	油あげ	昆布	人参	玉葱・だいこん・ごぼう・根深ねぎ	いもち		
	ごまラーメン	豚肉		人参・葉ねぎ	玉葱・キャベツ・もやし・にんにく・しょうが	中華めん	いりごま・ねりごま・ごま油	
12 金	牛乳		牛乳					595
	蒸ししゅうまい	焼売						
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
15 月	親子煮	若どり・卵・高野豆腐		人参・さやいんげん	玉葱・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	597
	甘酢あえ		ちりめんじゃこ・わかめ	人参	キャベツ	上白糖		
	バターロールパン					バターロールパン		
	牛乳		牛乳					
16 火	あじのバーベキューソースかけ	あじ・中みそ			玉葱・にんにく・しょうが・アップルソース	小麦粉・上白糖	サラダ油	666
	野菜ソテー			人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	サラダ油	
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
17 水	若どりの照り煮	若どり			しょうが・玉葱	でん粉・黒砂糖	油	601
	めかぶ汁	豆腐	めかぶ	人参・葉ねぎ	玉葱・えのきたけ	じゃがいも		
	ハヤシライス	牛肉		人参・トマト・トマトケチャップ	玉葱・にんにく	精白米・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	
	牛乳		牛乳					
18 木	パインサラダ				キャベツ・きゅうり・パインチビット	上白糖	サラダ油	18.0
	山菜うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	人参	山菜・玉葱・えのきたけ・根深ねぎ	うどん		
	牛乳		牛乳					
	まっ茶だんご	きな粉			抹茶	白玉だんご・上白糖		
19 金	ごはん					精白米		604
	牛乳		牛乳					
	麦ごはん					精白米・麦		
	牛乳		牛乳					
22 月	さけの香り焼き	さけ	青のり粉				いりごま・サラダ油	588
	豆乳入りみそ汁	厚あげ・豆乳・中みそ・白みそ		人参・葉ねぎ	玉葱・だいこん	じゃがいも		
	ハムサンド(ハム・野菜)	ロースハム			キャベツ・きゅうり	米粉パン	マヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
23 火	チーズスープ	若どり・卵	粉チーズ	人参・チンゲンサイ	玉葱	じゃがいも・パン粉	サラダ油	595
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	肉じゃが	牛肉・平天		人参・さやいんげん	こんにゃく・玉葱	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	
24 水	ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり			21.1
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			
	豆ごはん				グリーンピース	精白米		
	牛乳		牛乳					
25 木	さわらの西京焼き	さわら・白みそ・中みそ					サラダ油	590
	キャベツの煮びたし	油あげ・花かつお		人参・小松菜	キャベツ・しめじ			
	サラダ中華めん	まぐろ油漬		人参	きゅうり・もやし・とうもろこし・きくらげ	中華めん		
	牛乳		牛乳					
26 金	じゃがいもとえびの甘からあえ					じゃがいも・上白糖	油	612
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
	タッカルビ	若どり		人参・チンゲンサイ	玉葱・キャベツ・根深ねぎ・にんにく・しょうが	トック・上白糖	ごま油	
29 月	春雨スープ			人参・青にら	玉葱・もやし	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	20.2
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	米粉パン					米粉パン		
	牛乳		牛乳					
30 火	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー・大豆		人参・トマト・さやいんげん・トマトケチャップ	玉葱・マッシュルーム	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	586
	小魚アーモンド		かえりちりめん			上白糖	ローストアーモンド	
	ごはん					精白米		
	牛乳		牛乳					
31 水	すずきの南蛮づけ	すずき		人参	玉葱	上白糖	油	632
	千両なすのみそ汁	油あげ・中みそ・赤みそ		人参・葉ねぎ	玉葱・なす	じゃがいも		
	きびだんご					きび団子		
	ごはん					精白米		
※ 都合により、献立が変更する場合があります。							エネルギー(kcal)	603.0