

5月分 学校給食献立表

陵南小学校

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			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 水	ごはん					精白米		589	
	牛乳		牛乳						
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・黒砂糖・でん粉	ごま油		オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう
くらげのあえもの	生くらげ			だいこん・きゅうり	上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	24.3	
2 木	ごはん					精白米		585	
	牛乳		牛乳						
	のり佃煮		のり佃煮						
白身魚のお茶葉入り天ぷら	ホキ・卵			せん茶	小麦粉・でん粉	油	酒・食塩	24.7	
豆乳入りみそ汁	豆腐・豆乳・中みそ・白みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	じゃがいも		煮干・食塩		
7 火	米粉パン					米粉パン		599	
	牛乳		牛乳						
	ポークビーンズ	豚肉・荒挽ウインナー		にんじん・トマト・さやいんげん・トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	白いんげん豆・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう
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	濃口しょうゆ・みりん	29.2
8 水	ごはん					精白米		593	
	牛乳		牛乳						
	いり煮	若どり・がんもどき		にんじん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ・アラスカ・しょうが	じゃがいも・上白糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
おかかあえ	花かつお		にんじん・こまつな	キャベツ		上白糖		濃口しょうゆ・食塩	23.5
9 木	ごはん					精白米		587	
	牛乳		牛乳						
	さけの香り焼き	さけ	青のり粉				いりごま・サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
いもち汁	油あげ	昆布	にんじん	たまねぎ・ごぼう・根深ねぎ	いもち			出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	26.2
10 金	ジャージャーめん	豚肉・中みそ・赤みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・にんにく・しょうが	中華めん・上白糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	586
	牛乳		牛乳						
	もやし中華あえ			にんじん	もやし・きゅうり	上白糖	ごま油	酢・濃口しょうゆ・食塩	
くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				28.0	
13 月	麦ごはん					精白米・麦		587	
	牛乳		牛乳						
	いわしの香味揚げ	いわし			にんにく・しょうが	でん粉	油		酒・濃口しょうゆ・食塩
めかぶ汁	豆腐	めかぶ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・すししょうゆ・食塩	23.1
14 火	米粉パン					米粉パン		594	
	牛乳		牛乳						
	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	たまねぎ・マッシュルーム	マカロニ	バター・ホワイトルウ		白ワイン・食塩・こしょう
ビーンズスープ	ミックス豆		にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	サラダ油	チキンブイヨン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	26.0	
15 水	ごはん					精白米		587	
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	牛肉・平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
ゆかりあえ				キャベツ・ゆかり				濃口しょうゆ・食塩	21.1
くだもの(河内晩柑)				河内晩柑					
16 木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	621
	牛乳		牛乳						
	赤だし	豆腐・赤みそ・赤だしみそ		にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		煮干	22.6
17 金	ちゃんぽんめん	豚肉・いか・えび・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	ソフトめん・でん粉	ごま油	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	585
	牛乳		牛乳						
	ジャガタラポテト	ベーコン			たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	濃口しょうゆ・酢・食塩・こしょう	30.1
20 月	麦ごはん					精白米・麦		615	
	牛乳		牛乳						
	親子煮	若どり・卵・高野豆腐		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
ごまあえ			にんじん・こまつな	キャベツ		上白糖	いりごま	濃口しょうゆ・食塩	24.6
21 火	バターロールパン					バターロールパン		666	
	牛乳		牛乳						
	あじのバーベキューソースかけ	あじ・中みそ			たまねぎ・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		白ワイン・食塩・こしょう・濃口しょうゆ・みりん
野菜ソテー			にんじん・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・エリンギ	じゃがいも	サラダ油	オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	29.7	
22 水	ごはん					精白米		591	
	牛乳		牛乳						
	大豆のいそ煮	牛肉・油あげ・大豆		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩
甘酢あえ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ		上白糖		酢・濃口しょうゆ・食塩	23.8
23 木	ごはん					精白米		603	
	牛乳		牛乳						
	タッカルビ	若どり		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが	トック・上白糖	ごま油		酒・濃口しょうゆ・コチジャン・食塩・こしょう
春雨スープ			にんじん・青にら	たまねぎ・もやし	緑豆春雨・じゃがいも	ごま油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	20.3	
くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん					
24 金	サラダ中華めん	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり・もやし・とうもろこし・きくらげ	中華めん		冷し中華スープ	612
	牛乳		牛乳						
	じゃがいもとえびの甘からあえ		えび唐揚げ			じゃがいも・上白糖	油	濃口しょうゆ・みりん	27.6
27 月	豆ごはん					グリーンピース	精白米	588	
	牛乳		牛乳						
	さわらの西京焼き	さわら・白みそ・中みそ					サラダ油		酒・みりん・食塩
キャベツの煮びたし	ちくわ・油あげ・花かつお		にんじん・こまつな	キャベツ・しめじ				濃口しょうゆ・みりん・食塩	28.6
28 火	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	食塩	595
	牛乳		牛乳						
	チーズスープ	若どり・卵	粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉	サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	29.2
29 水	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト・トマトケチャップ	たまねぎ・にんにく	精白米・じゃがいも	ハヤシルウ・サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・食塩・こしょう	598
	牛乳		牛乳						
	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	ワインビネガー・食塩・こしょう	18.4
30 木	ごはん					精白米		615	
	牛乳		牛乳						
	ちぬの南蛮づけ	チヌ		にんじん	たまねぎ	上白糖	油		酢・濃口しょうゆ・一味とうがらし
千両なすのみそ汁	厚あげ・中みそ・赤みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも			煮干	22.7
きびだんご					きび団子				
31 金	きつねうどん	すしあげ・若どり・かまぼこ		昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・根深ねぎ	うどん・上白糖	濃口しょうゆ・みりん・出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	585
	牛乳		牛乳						
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ・とうもろこし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ	25.0

※ 都合により、献立が変更する場合があります。