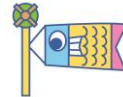




〔 5月 予定献立表 〕



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	お弁当の日(関山・天狗山登山)						
2 金	お弁当の日(予備日)						
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	〈こどもの日メニュー〉 たけのこごはん	○	チキン梅カツ アスパラサラダ 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油あげ ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 さとう フレンチドレッシング さといも かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし だいこん ねぎ しめじ ほししいたけ	715 kcal 27.3 g 19.8 g 2.5 g
8 木	丸パン	○	県産ももジャム ハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン さとう ごま 県産ももジャム ノンエッグマヨネーズ	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	599 kcal 22.7 g 21.2 g 2.6 g
9 金	麦ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 油あげ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん だいこん こまつな	578 kcal 24.3 g 17.9 g 2.4 g
12 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ワカメサラダ 呉汁	牛乳 豚肉 わかめ 大豆ペースト ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ しめじ	570 kcal 24.1 g 19.8 g 2.2 g
13 火	みそラーメン	○	にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 中華くらげ	中華めん 油 ごま はるさめ さとう	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら きゅうり たけのこ	573 kcal 25.8 g 26.3 g 3.0 g
14 水	麦ごはん	○	かじきカツ ひじきのあえもの 根菜ごま汁 みかんゼリー	牛乳 かじきかつ ひじき ツナ 油あげ	麦ごはん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう こんにゃく	684 kcal 24.6 g 23.5 g 2.2 g
15 木	食パン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ツナ ベーコン	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ トマト	565 kcal 26.9 g 22.5 g 2.7 g
16 金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 ぎょうざ たまご チキンハム 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうきいも もやし キャベツ チンゲンサイ	567 kcal 24.5 g 17.5 g 2.0 g
19 月	麦ごはん	○	五目厚焼き卵 ごま和え 肉じゃが	牛乳 五目厚焼き卵 豚肉 鶏肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	566 kcal 24.8 g 15.6 g 2.4 g
20 火	けんちんうどん	○	味つきもちいなり 磯和え	牛乳 豚肉 のり 味付きもちいなり	ソフトめん さといも 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし きゅうり こんにゃく	620 kcal 26.2 g 16.9 g 2.5 g
21 水	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	あじフライ ミモザ和え 豚汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 たまご 豚肉 豆腐 あじ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 国産オレンジ(かわちばんかん)	583 kcal 23.2 g 17.4 g 2.0 g
22 木	切り目入りコッペパン	○	ロングウイナー 水菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 ロングウイナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	みずな にんじん きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	576 kcal 29.5 g 15.2 g 2.5 g
23 金	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	647 kcal 24.8 g 18.3 g 2.2 g
26 月	麦ごはん	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油あげ	麦ごはん さといも かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ビーマン パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	639 kcal 26.0 g 26.7 g 2.2 g
27 火	焼きそば	○	お豆腐と野菜のナゲット グリーンサラダ	牛乳 豚肉 あおのり お豆腐と野菜のナゲット ロースハム	焼きそばめん 油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり とうもろこし ブロッコリー	632 kcal 28.7 g 21.7 g 2.6 g
28 水	麦ごはん	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚揚げ 赤魚	麦ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも 青うめゼリー	にんにく しょうが ねぎ 切干だいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく だいこん	571 kcal 26.1 g 14.3 g 2.1 g
29 木	麦ごはん	○	豚モモカツ ほうれん草のおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 系かまぼこ かつお節 鶏肉 豚肉	麦ごはん 油 じゃがいも さとう かたくり粉	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん えだまめ	610 kcal 25.5 g 18.5 g 2.0 g
30 金	麦ごはん	○	野菜しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ ほししいたけ	637 kcal 25.6 g 22.1 g 2.1 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

月平均栄養価

607.0 kcal
25.6 g
19.7 g
2.3 g