

[5月給食献立表]

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ツナごはん	○	こいのぼりハンバーグ ソースがけ ほうれん草と卵のあえもの 若竹汁 かしわもち	ツナ 牛乳 こいのぼりハンバーグ いりたまご プロセスチーズ 木綿豆腐 わかめ こいのぼりかま ぼこ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 かたくり粉 白ごま かしわもち	にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ ねぎ	692 kcal 30.7 g 24.5 g 3.2 g
2火	スパゲティ・ミートソース	○	ブロッコリーサラダ 河内晩柑	豚ひき肉 大豆ミート パルメザンチーズ 牛乳	有塩バター 大豆油 白すりごま 白ごま 三温糖	にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ ブロッコ リー とうもろこし 河内晩柑	665 kcal 32.1 g 19.5 g 2.6 g
8月	麦ご飯	○	上海パオズ 2個 チンジャオオロス 中華コーンスープ	牛乳 上海包子 豚モモ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま油	青ピーマン 玉葱 たけのこ とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲンツアイ	621 kcal 29.2 g 18.7 g 2.0 g
9火	白河ラーメン	○	焼きのり こんにやくと豆のサラダ	うずら卵 なんと チャーシュー 牛乳 焼きのり ロースハム	中華めん こんにやく 白すりごま	ほうれんそう しなちく ねぎ えだまめ きゅうり	776 kcal 34.7 g 42.7 g 4.8 g
10水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉モモ さつま揚げ 油揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 突こんにやく たけのこ だいこん ねぎ 小松菜	590 kcal 25.0 g 19.4 g 2.7 g
11木	食パン	○	ストロベリージャム タンドリーチキン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト ダイスチーズ ウィンナー	食パン ストロベリージャム オリーブ油 大豆油 マカロニ なたね油	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 パセリ	603 kcal 28.1 g 27.9 g 2.8 g
12金	麦ご飯	○	穀物ふりかけ 五目玉子焼き 大豆のいそ煮 豚汁 2	牛乳 五目厚焼き卵 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん 糸こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん 板こんにやく ねぎ	654 kcal 26.1 g 20.8 g 2.6 g
15月	キムチチャーハン	○	野菜たっぷり肉団子 2個 もやしのラー油あえ わかめスープ	豚ひき肉 牛乳 肉団子 わかめ 木綿豆腐	精白米 ごま油 かたくり粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キムチ漬け もやし ほうれんそう とうもろこし	570 kcal 23.4 g 18.6 g 2.4 g
16火	けんちんうどん	○	きびなごごまフライ 2個 磯和え	豚モモ 油揚げ 牛乳 きびなごごまフライ きざみのり	さといも こんにやく 大豆油 給食用ソフト麺	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 ほうれんそう もやし きゅうり	764 kcal 33.6 g 19.4 g 3.7 g
17水	麦ご飯	○	鶏肉のピリカラ焼き 茎わかめのうま煮 にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉モモ 茎わかめ乾燥 油揚げ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 大豆油 かたくり 粉	しょうが にんにく 突こんにやく にんじん ごぼう えのきたけ にら	596 kcal 27.1 g 22.1 g 2.9 g
18木	コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆ミート ミックスビーンズ 豚ひき肉 ツナ ペーコン	コッペパン なたね油 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー パセリ	541 kcal 26.3 g 23.6 g 2.6 g
19金	焼き肉丼	○	はりはりパンサンスー チンゲン菜スープ 日向夏ゼリー	豚モモ みそ 牛乳 ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 大豆油 緑豆はるさめ 日向夏ゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし 茎わかめ入ごぶ漬け きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	613 kcal 24.4 g 16.4 g 2.3 g
23火	みそラーメン	○	揚げギョーザ 2個 ナムル いもけんぴパリッシュ	豚モモ 米みそ 牛乳 しそ巻ききょうぎ	中華めん 大豆油 白ごま	にんにく しょうが もやし 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ にら ほうれんそう	625 kcal 28.1 g 21.6 g 2.5 g
24水	麦ご飯	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま 大豆油	ねぎ にんにく キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 干し椎茸 にんじん きゅうり もやし ほうれんそう きくらげ	589 kcal 30.4 g 20.8 g 2.4 g
26金	麦ご飯	○	さわら西京焼き白 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 さわら 米みそ ウィンナー 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 なたね油 大豆油	切干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	576 kcal 25.3 g 19.8 g 2.7 g
29月	ポークカレー	○	ワカメサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚モモ わかめ ロースハム ソファール元気ヨーグルト	水稲穀粒 おおむぎ じゃがいも カレールウ 大豆油	玉葱 にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	630 kcal 23.6 g 17.0 g 2.6 g
30火	五目うどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和 かつお節	鶏肉モモ 油揚げ なんと 牛乳 かつお節	給食用ソフト麺 味付きもちいなり 白ごま	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	743 kcal 32.5 g 16.7 g 4.3 g
31水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	かつおのみそがらめ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 米みそ いりたまご 鶏モモ肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん ねぎ	567 kcal 30.1 g 16.4 g 2.2 g
							638 kcal 28.4 g 21.9 g 2.9 g

※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。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。

月平均栄養価