

[ 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水	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ 菜の花和え 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ 豚みそカツ 生揚げ	麦ご飯 油 三温糖 さといても かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	629 kcal 23.7 g 20.8 g 2.6 g
2木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉モモ	食パン 油	玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし グリーンピース	608 kcal 25.1 g 24.4 g 2.7 g
7火	白河ラーメン	○	焼きのり チャーシュー こんにゃくと豆のサラダ	牛乳 なんと チャーシュー 焼き のり ロースハム	中華めん 板こんにゃく 白すりご ま	ほうれんそう メンマ ねぎ えだまめ きゅうり	552 kcal 27.2 g 21.3 g 3.2 g
8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	麦ご飯 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 こんにゃく たけの こ だいこん ねぎ 小松菜	616 kcal 26.7 g 20.6 g 2.8 g
9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 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 油 マカロニ	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 とうもろこし パセリ	614 kcal 28.5 g 28.6 g 2.9 g
10金	麦ご飯	○	穀物ふりかけ 彩り野菜のたまご焼き 大豆のいそ煮 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 彩り野菜のたまご焼き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ほしひじき 豚 モモ 木綿豆腐	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん こんにゃく さやいんげ ん ごぼう だいこん ねぎ	730 kcal 27.4 g 28.3 g 2.8 g
13月	キムチチャーハン	○	野菜ミックス肉団子 もやしのラー油あえ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 野菜ミックス肉団 子 わかめ 木綿豆腐	ごはん ごま油 かたくり粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさい もやし ほうれんそう とうもろこし	534 kcal 22.1 g 18.4 g 2.1 g
14火	けんちんうどん	○	きびなごカリカリフライ 磯和え	牛乳 豚モモ 油揚げ きびなごのカリカリフライ きざみ のり	さといても こんにゃく 油 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	773 kcal 33.4 g 20.0 g 3.6 g
15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 油揚げ 木綿豆腐 卵	麦ご飯 三温糖 ごま油 油 かた くり粉	しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ に ら	605 kcal 28.1 g 22.8 g 2.7 g
16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 挽わり大豆 ミックスビー ンズ 豚ひき肉 ツナ ベーコン	コッペパン 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	544 kcal 26.6 g 23.7 g 2.6 g
17金	焼き肉丼	○	パンサンスー チンゲン菜スープ 日向夏ゼリー	牛乳 豚モモ ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	麦ご飯 ごま油 油 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 キャベ ツ きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	582 kcal 24.3 g 16.4 g 1.9 g
21火	みそラーメン	○	揚げギョーザ ナムル いもけんぴパリッシュ	牛乳 豚モモ ぎょうざ	中華めん 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 なら ほうれんそう	627 kcal 28.6 g 21.7 g 2.5 g
22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 若鶏モモ肉 木綿豆腐 たまご	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま	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	590 kcal 30.3 g 20.2 g 2.9 g
23木	黒糖パン	○	ポパイチーズオムレツ キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳 ポパイチーズオムレツ あさ り ベーコン	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも パター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	653 kcal 25.2 g 25.2 g 3.8 g
24金	麦ご飯	○	さわら西京焼き 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 さわら ウィンナー 木綿豆 腐	麦ご飯 三温糖 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 25.2 g 19.8 g 2.7 g
27月	ポークカレーライス	○	ワカメサラダ ヨーグルト	牛乳 豚モモ わかめ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 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 23.5 g 16.9 g 2.5 g
28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え	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ なんと	給食用ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	742 kcal 32.3 g 16.8 g 4.2 g
29水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 ほうれんそうのごま和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肩ロース	麦ご飯 じゃがいも 油 三温糖 白すりごま 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやい んげん ほうれんそう もやし	609 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
30木	コッペパン	○	ウィンナー チーズサラダ ジュリエンスープ ももゼリー	牛乳 ウィンナー チーズ	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッ コリー にんじん 玉葱 ほうれんそ う	590 kcal 23.9 g 24.4 g 3.4 g
31金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 炒り卵 鶏モモ肉 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 油 三温糖 白ごま さといても	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 30.3 g 16.5 g 2.2 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。							610.0 kcal
※ 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 26.5 g 21.2 g 2.8 g