

日	曜日	がっ こんだて ひょう 5月献立表					しよくひんとおもなはたらき						エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	
		行事 食育	のみもの 飲物	しよしく 主食	しほさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート	エネルギーのもととなる				からだ ちよし 体の調子をととのえる			
								たんぱくしつ	乳製品・小魚	たんすいかぶつ	ししつ	緑黄色野菜・果物			淡色野菜・かいそう
2	月	端午の せつく 節句	ぎやうしよ 牛乳	わかめ豚肉うどん		やさい 野菜のゆかりあえ	てづ 手作り かしわもち	豚肉 油揚げ あずき	牛乳	うどん さとう 白玉粉 上新粉		にんじん こまつな ゆかり	だいこん キャベツ もやし わかめ	619	24.4
6	金		ぎやうしよ 牛乳	ドライカレー		ひよこ豆のサラダ	かじ [®] ズェリ	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう	あぶら バター	にんじん こまつな みかん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ もやし 寒天	630	23.8
9	月		ぎやうしよ 牛乳	ツナごはん	ちぐき [®] や 干草焼き	わかめのみそ汁		ツナ とり肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 さとう	あぶら	にんじん こまつな	しょうが たけのこ わかめ ひじき	610	28.9
10	火		ぎやうしよ 牛乳	きなこトースト	チリコンカン	カボポテサラダ		きなこ 豚肉 ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	食パン さとう じゃがいも 片栗粉	あぶら Egg ク	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン	620	28.0
11	水		ぎやうしよ 牛乳	キムチ チャーハン	イカの しょうがやき	ちゅうか [®] 中華風コーン スープ		豚肉 イカ とり肉 卵		米 麦 片栗粉	あぶら	にんじん いら こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 白菜キムチ たまねぎ コーン クリームコーン	613	29.3
12	木		ぎやうしよ 牛乳	むぎ 麦ごはん	レハポテあげ	じよ 真汁	てづ 手作りふりかけ	豚肉 大豆 みそ 粉かつお	牛乳 じゃこ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん ほうきさい	623	27.9
13	金	おきな材 沖縄県	ぎやうしよ 牛乳	おきな 沖縄そば	とうふ 豆腐	ちよん チャンプルー	いしがしま [®] 石垣島産 パイナップル	豚肉 ハム 豆腐 ツナ 卵	牛乳	沖縄そば さとう 片栗粉	あぶら	万能ねぎ にんじん こまつな 冷凍パン	長ねぎ しょうが もやし キャベツ たまねぎ	603	29.7
16	月		ぎやうしよ 牛乳	セルフフィッシュフライバーガー		トマトスープ	オニオンドレッシング サラダ	メルルーサ ベーコン ウィンナー	牛乳	小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	あぶら Egg ク	パセリ トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	591	25.2
17	火		ぎやうしよ 牛乳	クリームライス		ブロッコリー サラダ	ふしぎな めだまや 目玉焼き	エビ アサリ 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 無糖練乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	バター あぶら	にんじん ブロッコリー 黄桃	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン 寒天	663	22.6
18	水		ぎやうしよ 牛乳	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが	やさい 野菜のじゃこあえ		豚肉 大豆	牛乳 じゃこ	米 麦 しらたき じゃがいも さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	609	26.5
19	木		ぎやうしよ 牛乳	ミートソーススパゲッティ		カラフルサラダ	れいとう 冷凍みかん	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	スパゲッティ さとう	あぶら	にんじん トマト 赤 [®] こまつな みかん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ コーン	635	27.8
20	金		ぎやうしよ 牛乳	スポーツ [®] イバル応援給食 かつ丼		やさい 野菜のからしあえ	ゼリー入り フルーツ [®] ソ	豚肉 大豆	ジョア 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら	こまつな にんじん 黄桃 みかん パイナップル	もやし 寒天	654	20.9
24	火		ぎやうしよ 牛乳	ハヤシライス		ポテトサラダ	あまなつ 甘夏	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	あぶら Egg ク	にんじん トマト 甘夏(柑橘)	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	683	22.6
25	水	いなし 伊那市	ぎやうしよ 牛乳	ごはん (ミ汁-ワイン)	サケのオイル焼き 香バージョン	いなし [®] 伊那市産みそを つか 使ったみそ汁	姉妹提携都市 伊那市給食	サケ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	米 じゃがいも バター	バター	かぼちゃ アスパラガス こまつな	たまねぎ えのきたけ コーン わかめ	584	28.0
26	木		ぎやうしよ 牛乳	むぎ 麦ごはん	さかな やさい 魚と野菜の あまず 甘酢あえ	ネコミミ入り 中華スープ		アブラガレイ とり肉	牛乳	米 麦 片栗粉 小麦粉 さとう じゃがいも ネコミミ	あぶら	にんじん 赤ピーマン ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	602	23.5
27	金		ぎやうしよ 牛乳	【🍷かしうさベーカーリー給食🍷】 かしうさウィンナーパン		しもなか 下中たまねぎを つか 使ったからスープ	やさい 野菜ソテー あじ カレー味	ウィンナー ベーコン 豆腐	牛乳	強力粉 三温糖	あぶら	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン	573	22.3
30	月		ぎやうしよ 牛乳	わかめじゃこ ごはん	あげシヤモの ユ-リチ-ソースがけ	とんじる 豚汁	世界の料理給食 ブルガリア共和国	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 じゃこ シヤモ	米 麦 小麦粉 さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	にんじん	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん わかめ	647	33.0
31	火	ブルガリア	ぎやうしよ 牛乳	ソフトフランス パン	カヴァルマ	コーンサラダ	ヨーグルト ブルーベリーソース	豚肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 無糖練乳	ソフトフランス 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	あぶら バター	トマト にんじん ブルーベリー	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし コーン	622	26.1

1回当たり平均 栄養摂取量(4年生)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A U gRE					
							B1 mg	B2 mg	C mg			
5月平均	621	26.1	21.5	381	2.9	7.3	0.42	0.63	32	3.2	2.6	
摂取基準	630	26.0	21.0	350	3.0	4.5	200	0.40	0.40	25	2.0	2.0

【下中たまねぎ】
 神奈川県小田原市下中地区でとれるたまねぎ。甘さが特徴。産地直送で新鮮なものを使用します。
 ※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがあります。
 給食費の引き落としは4.5月分を5月17日(火)に引き落としさせていただきます。