

5月 学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校	
6 木	ごはん 牛乳 ひじきふりかけ べっ甲煮 千草あえ	とりにく ちくわ きんしたまご	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん こまつな	だいこん グリーンピース しょうが もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま なたねゆ	609 19.9 1.6	760 24.1 2.1	
7 金	ごはん 牛乳 鶏肉ともやしのチャンプルー もずくスープ 紫いもチップス	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もすぐ	にんじん にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むらさきいもチップス	なたねゆ ごまあぶら	615 26.0 2.1	760 32.2 2.7	
10 月	5月15日 (土) の振替休日									
11 火	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 ハンバーグ 粉ふき芋 春きゃべつのスープ	ぎゅうにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ	パン マーシャルビーンズ パンこ でんぶん じゃがいも		715 28.2 2.8	853 34.1 3.5	
12 水	ごはん 牛乳 新じゃがのうま煮 五ツ干しサラダ バナナ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめん	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ コーン きゅうり バナナ	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま ごまあぶら	663 22.2 1.7	817 27.1 2.2	
13 木	パワーをつけろ! スタミナがんす丼 牛乳 姫ひじきと青菜のあえもの お茶めな大豆	たまご がんす ツナスープに おちゃめなだいず	ぎゅうにゅう ちりめん ひめひじき	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゃべつ もやし	こめ むぎ さとう	だいずあぶら ごまあぶら ごま	687 27.8 1.9	871 35.1 2.5	
14 金	キーマカレー 牛乳 春野菜のサラダ 型抜きレアチーズ	とりにく ひよこまめ ピッコロハム	ぎゅうにゅう レアチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン アスパラガス	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ	727 26.5 2.0	901 32.6 2.5	
17 月	5月16日 (日) の振替休日									
18 火	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢がらめ 中華コーンスープ	とりだんご たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きパプリカ あかパプリカ	たけのこ たまねぎ クリームコーン	こめ さとう でんぶん	なたねゆ ごまあぶら	692 24.4 2.2	870 30.1 2.9	
19 水	ごはん 牛乳 さばの藻塩焼き たけのことふきの煮物 新玉ねぎのみそ汁	さば とりにく こうやどうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ こんにゃく ふき たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	なたねゆ	644 29.4 2.3	794 35.4 3.0	
20 木	焼きうどん ロールパン 牛乳 ちくわの抹茶香味揚げ 切干大根のごまあえ	とりにく かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゃべつ たまねぎ きりぼしだいこん	うどん てんぷらこ さとう ロールパン (中)	なたねゆ だいずあぶら ごま	566 24.5 3.0	775 31.3 3.9	
21 金	ピピンパ 牛乳 トックスープ ミニ青りんごゼリー	ぎゅうにく きんしたまご とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう トック あおりんごゼリー	ごまあぶら	664 23.2 1.9	824 28.6 2.5	
24 月	たけのごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 かきたま汁	あぶらあげ とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ えだまめ たまねぎ しめじ えのきだけ	こめ むぎ さとう でんぶん	なたねゆ	675 28.6 2.0	853 35.9 2.7	
25 火	黒糖パン 牛乳 チキンビーンズ 春きゃべつのソテー フルーツ缶のヨーグルトあえ	だいず とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゃべつ コーン みかんかん ももかん パインかん	こくとうパン じゃがいも さとう	オリーブゆ なたねゆ	708 28.3 2.7	866 34.5 3.5	
26 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 (ユーリンチー) 藻塩野菜 春雨の中華スープ	とりにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しろねぎ きゃべつ たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ でんぶん さとう はるさめ	だいずあぶら ごまあぶら	613 24.2 1.9	774 31.5 2.5	
27 木	ふわふわどんぶり 牛乳 新ごぼうのサラダ 冷凍みかん	とりにく とうふ たまご チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり みかん	こめ むぎ さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	676 22.6 1.8	841 27.6 2.4	
28 金	呉っ子元気ボークカレー 牛乳 カラフルサラダ 広島いりこの塩バターキャラメルナッツ	ぶたにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ アーモンド バター	694 22.2 2.4	873 27.3 3.2	
31 金	チキンライス 牛乳 せとうちさっぱりサラダ クリームスープ	とりにく ツナスープに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり きゃべつ コーン レモン しめじ	こめ むぎ はるさめ さとう じゃがいも	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ バター	628 21.3 2.2	792 26.1 2.9	

