



給食献立予定表

給食回数:19回 米飯回数:15回米粉
パン:1回 県産小麦:0回

今月の目標:みんなで協力して配膳しよう!

日付	こ ん だ て め い	加リー (kcal) タンパク (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ う						行事など (ランチルームでの給食 は6月スタート予定です)
			あかの食品		みどりの食品		さいろの食品		
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
7 (火)	麦入りごはん チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト	698 21.8 19.5 1.88	とり肉 ヨーグルト	チーズ 牛乳	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん ブロッコリー キャベツ	サラダ油 こめ	じゃがいも むぎ	
8 (水)	ごこくごはん 牛乳 たまごやき ひじきと大豆の煮もの みそ汁	713 28.5 26.7 2.91	牛乳 卵 さつまあげ あぶらあげ わかめ	大豆 とり肉 ぶた肉 とうふ 花かつお	ひじき にんじん たまねぎ	たまねぎ ほうれんそう	こめ さとう ごこく	むぎ こんにゃく	
9 (木)	パン セルフホットドッグ 牛乳 ポイルキャベツ コーンチャウダー グレープフルーツ	624 22.9 26.1 2.79	ウインナー 脱脂粉乳	牛乳 バラベーコン	キャベツ とうもろこし グレープフルーツ	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも 小麦粉	さとう マーガリン	4年生施設巡り
10 (金)	たけのごはん 牛乳 かつおのゆずみぞれ煮 ごまあえ すまし汁	594 30.6 22.9 2.4	きざみあげ 牛乳 花かつお	とり肉 はんぺん	たけのこ えだまめ キャベツ	にんじん 小松菜 ほうれんそう	こめ さとう	むぎ ごま	
13 (月)	麦入りごはん 牛乳 カレーコロッケ 春雨とにらのいため物 チンゲン菜ととうふのスープ	709 23.1 25 2.59	牛乳 卵 ぶた肉 わかめ	とうふ とり肉	にら しいたけ チンゲンツァイ	にんじん しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	
14 (火)	ぶた丼 牛乳 ひややつこ みそ汁	648 26.6 20.1 2.82	ぶた肉 きざみあげ 花かつお	牛乳 わかめ みそ	たまねぎ にんじん	ねぎ えだまめ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油	B日課
15 (水)	麦入りごはん ふりかけ 牛乳 ワカメスープ とり肉と大豆のみそ炒め オレンジ	642 25.4 20.4 2.2	牛乳 大豆 わかめ	とり肉 みそ	しいたけ たけのこ ねぎ	にんじん さやいんげん オレンジ	こめ でん粉 さとう ごま	むぎ サラダ油 はるさめ	
16 (木)	米粉あげパン 牛乳 ポテトチーズ煮 肉だんごスープ アセロラゼリー	659 23.9 25.8 2.46	牛乳 とり肉	チーズ 卵	パセリ しょうが たけのこ	たまねぎ はくさい こまつな	米粉パン さとう じゃがいも でん粉	サラダ油 グラニュー糖 マーガリン はるさめ	
17 (金)	麦入りごはん 牛乳 さわらの紀州づけ ごまあえ ぶた肉とじゃがいもの煮つけ	666 28.2 17.1 1.92	牛乳 ぶた肉	さわら	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ	ねりうめ キャベツ にんじん えだまめ	こめ ごま じゃがいも しらたき	むぎ さとう サラダ油	
20 (月)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ごまあえ みそ汁	631 23.2 20 2.42	牛乳 花かつお	とり肉 みそ	しょうが にんじん かんぴょう にら	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ でん粉 ごま	むぎ さとう	
21 (火)	麦入りごはん セルフ二色丼 牛乳 おひたし みそ汁	658 29.4 22.7 2.49	卵 牛乳 とり肉 みそ	とり肉 きざみあげ 花かつお	えだまめ ほうれんそう にんじん	しょうが もやし こまつな	こめ サラダ油	むぎ さとう	
22 (水)	麦入りごはん 牛乳 しょうが焼き にんじんといんげんのごまあえ みそ汁	629 28.7 20.2 1.98	牛乳 きざみあげ 花かつお	ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんじん	さやいんげん	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
23 (木)	パン チョコクリーム 牛乳 白身魚のアーモンドがけ 粉ふきいものり風味 カレースープ	661 27 22.6 2.69	牛乳 のり ベーコン	たら ぶた肉	しょうが にんじん	パセリ たまねぎ	パン でん粉 さとう じゃがいも	チョコクリーム サラダ油 アーモンド マカロニ	5年生冒険活動 B日課
24 (金)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のつけ込み焼き いそべあえ みそ汁	607 29.6 17.2 2.98	牛乳 のり みそ	とり肉 とうふ 花かつお	ねぎ ほうれんそう なめこ	にんじん キャベツ	こめ ごま	むぎ さとう	5年生冒険活動
27 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼き魚(さば) ぶた肉と千切りだいこんの炒め物 はるさめサラダ	597 23.1 16.3 2.16	牛乳 ぶた肉	さば	にんじん キャベツ さやいんげん	にら だいこん	こめ はるさめ ごま油 さとう	むぎ ごま サラダ油	5年生代休
28 (火)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ナムル チンゲンサイととうふのスープ	608 26.4 19.5 1.89	牛乳 とうふ	とり肉 わかめ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	ねぎ もやし チンゲンツァイ しいたけ	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう	
29 (水)	麦入りごはん 牛乳 バンサンスウ オイスターソース炒め 【肉シュウマイ / 揚げぎょうざ】	635 22.9 18.2 2.5 635 24.6 16.1 2.7	シュウ マイ ぎょう ざ	牛乳 むきえび ぶた肉	キャベツ もやし チンゲンツァイ しょうが	にんじん たまねぎ しいたけ にら	こめ ごま油 はるさめ ごま油	むぎ サラダ油 さとう	セレクト給食
30 (木)	黒パン タイ風焼きそば 牛乳 エスニックスープ パインアイス	697 22 22.7 2.51	ぶた肉 卵 ほたて貝柱水	なまあげ 牛乳	たまねぎ もやし にんにく パイナップル	にんじん にら とうがらし	パン マーガリン サラダ油 ごま油	黒さとう さとう はるさめ	
31 (金)	麦入りごはん 牛乳 セルフ中華丼 はるさめ中華スープ	602 25.6 17.3 1.54	牛乳 かまぼこ うずら卵 卵	ぶた肉 いか ロースハム	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン えだまめ	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう ごま油	B日課

※小学校(中学年)1人1回あたりの学校給食摂取基準→エネルギー640Kcal, たんぱく質24.9g, 脂質17.8~21.3g,

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産(JAみどり会)の野菜を納めていただきます。

