令和４年度　５月分 予定献立表

富士見小学校・19回

日　付	こ　ん　だ　て　め　い （ぎゅうにゅうは、まいにちつきます）	ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱく質g カルシウムmg 脂質g	行事	おもなざいりょう おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる （牛乳はこのなかま）	おもに体の調子をととのえる
２（月）	むぎいりごはん セルフちゅうかどん　たまごとわかめのスープ こどものひゼリー	624 26.1 358 16.4	家庭確認訪問・B日課	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ゼリー	ぶたにく　むきえび いか　うずらたまご とうふ　わかめ かまぼこ	しょうが　キャベツ たまねぎ　たけのこ ピーマン　こまつな しいたけ
６（金）	ひきにくとまめのカレーライス ゆでやさいサラダ かたぬきチーズ	694 27.8 363 20	家庭確認訪問・B日課	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも こむぎこ　レンズまめ いんげんまめ	ぶたにく　チーズ わかめ	にんにく　しょうが たまねぎ　トマト りんご　にんじん キャベツ　コーン
９（月）	セルフごもくごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ	617 27.3 314 18.1	家庭確認訪問・B日課	こめ　むぎ さとう　でんぷん	だいず　とりにく たまご　わかめ とうふ　みそ さわら	たまねぎ　にんじん たけのこ　さやいんげん しいたけ　ねぎ かんぴょう
10（火）	むぎいりごはん じゃこカツ　おひたし いなかじる	654 25.5 433 17.5		こめ　むぎ パンこ　あぶら じゃがいも　こむぎこ	ぶたにく　わかめ かつおぶし　みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ	かんぴょう　キャベツ にんじん　もやし ねぎ　ごぞう
11（水）	コッペパン　セルフやきそばサンド ゆでやさいサラダ ミニミニアップルゼリー	533 22.9 315 16.5		パン　あぶら やきそばめん ごま　ゼリー	ぶたにく　あおのり いか	こまつな　キャベツ たまねぎ　にんじん もやし
12（木）	むぎいりごはん とりにくのつけこみやき いそべあえ　みそしる	594 26.7 301 15.4	B日課	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	とりにく　のり みそ　あぶらあげ かつおぶし	キャベツ　にんじん こんにゃく　こまつな
13（金）	むぎいりごはん あじのフライ　ボイルキャベツ みそしる　ふりかけ	652 29.1 381 18.5		こめ　むぎ こむぎこ　あぶら パンこ	あじ　たまご とうふ　みそ かつおぶし　わかめ	たまねぎ　だいこん キャベツ
16（月）	むぎいりごはん ユーリンチー　ナムル はるさめちゅうかスープ	650 25.4 285 22.9		こめ　むぎ あぶら　でんぷん はるさめ　ごま	とりにく　みそ かつおぶし　たまご	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが こまつな　キャベツ もやし
17（火）	むぎいりごはん シイラ（おさかな）のてりやき ごまあえ　ぶたじる	660 30.6 400 20.1	B日課	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま	ぶたにく　あぶらあげ さば シイラ	こまつな　にんじん キャベツ　とうがらし さやいんげん きりぼしだいこん
18（水）	むぎいりごはん ポークシューマイ ごまずあえ　いりどうふ	701 28.6 398 23.1	B日課	こめ　むぎ しゅうまいのかわ さとう　あぶら ごま	ぶたにく　たら とうふ	たまねぎ　しいたけ こまつな　にんじん キャベツ　えだまめ
19（木）	むぎいりごはん さばのぶんかぼし　ゆでやさいサラダ ぶたにくときりぼしだいこんのいためもの	634 25.8 344 20.4		こめ　むぎ あぶら　さとう ごま	ぶたにく　あぶらあげ さば	こまつな　にんじん キャベツ　とうがらし さやいんげん きりぼしだいこん
20（金）	あげパン　じゃがいものそぼろに　ゆでやさいサラダ デザートのせんたく （セノビーゼリー，ひゅうがなつのゼリー，まっちゃプリン）	682 23.8 377 25.7	ＳＣ	パン　あぶら ココア　さとう じゃがいも　はるさめ ゼリー	ぶたにく　たまご プリン	にんじん　えだまめ ほうれんそう　キャベツ レモン
23（月）	むぎいりごはん メンチカツ　もやしとにらのごまあえ こんさいのすましじる	676 24.5 357 21.8		こめ　むぎ はるさめ　あぶら	ぶたにく　わかめ かつおぶし　みそ あぶらあげ	しょうが　キャベツ にんじん　もやし たまねぎ　にら
24（火）	むぎいりごはん しろみざかなのピりからやき バンサンスウ　さつきじる	585 28.5 346 12.4	３年生遠足	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま	タラ　あぶらあげ やきどうふ　みそ かつおぶし	こまつな　にんじん キャベツ　とうがらし さやいんげん きりぼしだいこん
25（水）	むぎいりごはん すぶた わかめスープ　ふりかけ	639 24.5 337 20.4	2年生遠足	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さとう　ごま	ぶたにく　わかめ うずらのたまご ふりかけ ミートボール	にんじん　たけのこ たまねぎ　ピーマン ピーマン　しいたけ ねぎ　えのき
26（木）	こめこパン チリコンカン　ゆでやさいサラダ はちみつレモンゼリー	560 27.8 301 20.1		パン　ジャム あぶら	ぶたにく　だいず ベーコン	にんじん　マッシュルーム グリンピース　トマト たまねぎ　キャベツ こまつな　にんじん
27（金）	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご　さっぱりあえ	633 23.4 372 19.1	４年生遠足	こめ　むぎ あぶら　さとう	ぶたにく	しらたき　たまねぎ ねぎ　にんじん もやし　キャベツ こまつな
30（月）	★みやっこランチ　むぎいりごはん ぶたにくとみややさいいため　ごまずあえ はるやさいみそしる　ミルクプリンいちごソース	652 27.8 310 15.8		こめ　むぎ あぶら　じゃがいも こうじ ミルクプリン	ぶたにく　みそ かつおぶし	アスパラ　たまねぎ トマト　にら にんにく
31（火）	しょくパン　とちおとめジャム マカロニのクリームに ゆでやさいサラダ	596 24.5 375 21.6	１年生遠足	パン　こむぎこ ジャム　あぶら バター　マカロニ	とりにく　チーズ えび	コーン　にんじん たまねぎ　キャベツ こまつな　もやし マッシュルーム

★　小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー６５０kcal　たんぱく質24g　カルシウム350mg　脂質19.6g

★　５月平均エネルギー633kcal　たんぱく質26.3g　カルシウム351mg　脂質19.3g