



がっこう きゅうしょくこんだて よていひょう

5月 学校給食献立予定表

令和6年度
泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)
	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだ をつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g)	塩分(g)
1 水	むぎいりごはん	牛乳	メンチカツ もやしとにらのごまあえ こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう メンチカツ なまあげ みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	692 23.7	26.1 1.7
2 木 <small>こどもの日献立</small>	はちみつパン	牛乳	マカロニのクリームに ゆでやさい かしわもち	パン マカロニ あぶら こむぎこ もち	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ アスパラ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン	773 26.1	20.4 2.4
7 火	むぎいりごはん	牛乳	ハンバーグ わふうきのソース みそけんちんじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	だいこん えのきたけ まいたけ にんじん こまつな ごぼう	602 23.7	17.2 1.9
8 水	むぎいりごはん	牛乳	セルフだけのごはん さわらのねぎみそやき ごまあえ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さわら あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	609 26.8	18.8 1.6
9 木	ナン	牛乳	チリコンカン ゆでやさい いちごヨーグルト	ナン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いんげんまめ だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース ブロッコリー	584 25.5	19.8 2.3
10 金	むぎいりごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ チーズ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ コーン	661 21.5	19.4 2.3
13 月	むぎいりごはん	牛乳	すぶた わかめスープ あじつけのり	こめ むぎ こめこ でんぷん さとう はるさめ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール のり わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	641 24.5	17.9 2.4
14 火	むぎいりごはん	牛乳	さばぶなかほし ゆでやさい ぶたにくときりほしだいこんのいためもの	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな にんにく だいこん いんげん	616 26.6	17.9 1.9
15 水	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのつけこみやき いそべあえ みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	648 22.4	19.8 2.2
16 木	パンスパン	牛乳	セルフフィッシュサンド ソース ポイルキャベツ ハンガリアシチュー	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみざかな ミートボール	キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース	650 26.0	21.0 2.5
17 金 <small>きっくランチ</small>	むぎいりごはん	牛乳	ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごますあえ はるやさいみそしる ミルクいちごプリン	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	アスパラ トマト キャベツ たまねぎ にんにく コーン かんぴょう にんじん	645 27.5	14.9 1.9
20 月	むぎいりごはん	牛乳	ポークしゅうまい おひたし いりとうふ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ とりにく	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えだまめ	652 29.1	18.2 1.7
21 火	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなのピリからやき ゆでやさい さつきじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう しろみざかな なまあげ みそ	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ にんじん アスパラ ごぼう	587 25.8	15.5 1.9
22 水	むぎいりごはん	牛乳	とりにくのからあげ からしあえ まろやかみそしる	こめ むぎ でんぷん しろたまご こんにゃく あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	692 25.8	25.5 2.1
23 木 <small>トマト給食</small>	シュガートースト	牛乳	ミートボールとやさいのトマトに ゆでやさい アセロラゼリー	パン だいずマーガリン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	トマト にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー	717 23.1	23.8 3.0
24 金	むぎいりごはん	牛乳	ひきにくとまめのカレー ゆでやさい ミニフィッシュ	こめ むぎ あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ミニフィッシュ ぶたにく レンズまめ だいず いんげんまめ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ もやし こまつな	654 27.1	17.4 1.8
27 月	うどんかい ぶりかえきゅうじつ							
28 火	むぎいりごはん	牛乳	セルフちゅうかどん たまごとわかめのスープ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン たけのこ グリンピース	571 25.6	14.1 2.0
29 水	むぎいりごはん	牛乳	あつやきたまご セルフぶたどん さっぱりあえ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	624 25.8	17.1 2.0
30 木	あげパン	牛乳	じゃがいものそぼろに ゆでやさい レモンゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	グリーンピース にんじん こまつな キャベツ	754 23.9	24.1 2.4
31 金	むぎいりごはん	牛乳	アジフライ ごまあえ みそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	628 24.5	18.5 2.0

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21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下
5月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー649kcal たんぱく質25.2g 脂質19.3g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。