



5月きゅうしょくこんだてよいひょう



みやのはらしょうがっこう
給食回数 21回 (米飯 18回 パン 3回)

日にち	主食	おかず	エネルギー たんぱく質(たんぱく質) 脂質(脂質) 塩分(塩分)	あか (血や肉になる)	みどり (体の骨子を作る)	きいろ (骨や力になる)	予定
1	水	ただのこ ごはん	たんごのせつく こんだて 629 27 17.4 1.7	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ とうにゅう かまぼこ わかめ	ただのこ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ りんご	こめ むぎ さとう サラダあぶら すりごま	
2	木	すめし	そうりつきねんび こんだて 649 22.2 20.2 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく たまご かつおぶし とうふ とうにゅう	ただのこ ほししいたけ にんじん かんぴょう ごぼう えだまめ えのき ほうれんそう こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ	
7	火	むぎいり ごはん	セルフぶたどん 238 18.9 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご きざみのり	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう サラダあぶら しらたき	B日課
8	水	むぎいり ごはん	チャーシューどうふ 629 25.6 20.4 1.8	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ みそ たまご とうふ	たまねぎ もやし にんじん ちんげんさい ほししいたけ しょうが ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	B日課
9	木	むぎいり ごはん	やきざかな (あかうおかずづけ) 598 27.5 14.3 1.9	ぎゅうにゅう かつおぶし あかうおかずづけ とりにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ かんぴょう ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく じゃがいも すりごま	B日課
10	金	むぎいり ごはん	セルフとりそぼろ 660 33.7 17.2 2.1	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし いわし	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん こまつな	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	B日課
13	月	コッペ パン	トマトこんだて 646 30.5 21.8 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	トマト(うつのみや)し ピーマン にんじん レモン たまねぎ セロリー キャベツ もやし かぶ オレンジ	こむぎこ さとう サラダあぶら かたくりこ マーガリン	
14	火	むぎいり ごはん	ぶたにくのワインやき 628 25.6 18 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし わかめ	しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	B日課
15	水	むぎいり ごはん	コーリンチー 675 24.6 24.4 2	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん たけのこ	こめ ごこく さとう サラダあぶら こんぶ かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	
16	木	むぎいり ごはん	シューマイ 671 26.4 21.5 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい とうふ	こまつな キャベツ にんじん ほししいたけ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう サラダあぶら しらたき すりごま	
17	金	むぎいり ごはん	やきざかな (さば) 626 25.7 19.4 2	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 きりぼしだいこん いんげん	こめ むぎ さとう サラダあぶら	B日課
20	月	こめこ パン	きなこあげパン 796 26.9 23.1 2.3	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ヨーグルト スキムミルク	えだまめ にんじん ほうれんそう キャベツ	こめこ マーガリン さとう サラダあぶら じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	
21	火	むぎいり ごはん	チキンカレー 714 25.1 23 2.2	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも こんにゃく	B日課
22	水	むぎいり ごはん	メンチカツ 651 21.6 21.8 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし みそ	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう サラダあぶら すりごま こんにゃく	
23	木	むぎいり ごはん	しろみぎかなのピリからやき 524 24.3 19.7 2.2	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ かつおぶし みそ	しょうが にんにく リンゴ だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう たけのこ	こめ むぎ さとう	
24	金	むぎいり ごはん	とりにくのつけこみやき 649 22.4 19.8 2.2	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ かつおぶし	ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも	B日課
27	月	コッペ パン	だいすのクリームシチュー 660 26.9 20.1 2.2	ぎゅうにゅう だいす とりにく バター スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし いちご	こむぎこ さとう サラダあぶら マーガリン	
28	火	むぎいり ごはん	セルフちゅうかどん 624 25.6 20.2 1.9	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく わかめ たまご	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン たけのこ えだまめ いちご	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	B日課
29	水	むぎいり ごはん	きょうどりょうり とくしま 690 24.1 24.2 2.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく レモン だいこん れんこん にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ しらたき さつまいも	
30	木	むぎいり ごはん	みやっこランチへる〜 トマトこんだて 675 26.2 18.8 2	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ とうにゅう しおこうじ	トマト(うつのみや) アスパラ たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ とうもろこし いちご	こめ むぎ さとう サラダあぶら すりごま じゃがいも	
31	金	むぎいり ごはん	アジフライ 642 27 20.3 1.9	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	もやし にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ さとう サラダあぶら	B日課
小学校中学年学校給食摂取基準			今月の宮の原小学校中学年の平均	◇献立内容は、都合により変更することがあります。			
エネルギー			650kcal	《今月のもくひょう》			
たんぱく質			26g	きょうりよくして はいぜんしょう			
脂 質			18.1g				
塩 分			2g				