5月 献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する場合があります。

日付	行事	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう 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
1（金）	こどもの日 給食	セルフたけのこごはん サワラのねぎみそやき ごまあえ クリームソーダふうゼリー	637 28.0 16.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく サワラ みそ とうにゅう	たけのこ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ メロン	こめ むぎ さとう ごま
4（月）		みどりの日				
5（火）		こどもの日				
6（水）		ふりかえきゅうじつ				
7（木）		むぎいりごはん ポークカレー こんにゃくサラダ （ちゅうかドレッシング） チーズ	639 20.2 17.8	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも こんにゃく
8（金）		むぎいりごはん こんさいのみそしる メンチカツ もやしとニラのごまあえ	656 21.6 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かつおぶし みそ とりにく	もやし にら にんじん だいこん ごぼう こまつな たまねぎ	こめ むぎ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく パンこ でんぷん
11（月）		むぎいりごはん かむかむとんじる しろみざかなのきしゅうづけ ごまあえ	587 29.9 14.3	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく とうふ くきわかめ みそ かつおぶし	しょうが ねりうめ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく サラダあぶら
12（火）		ごこくごはん はるさめちゅうかスープ ユーリンチー ナムル	681 25.4 24.8	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	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 こむぎこ でんぷん サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま
13（水）		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 フルーツあんにんふうプリン	647 23.9 19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり とうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ モモ あんず	こめ サラダあぶら むぎ しらたき さとう
14（木）		セルフえびかつサンド ボイルキャベツ ポテトスープ	555 21.9 17.3	ぎゅうにゅう エビ ベーコン タラ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ こまつな	パン サラダあぶら じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ さとう
15（金）	宮っ子 ランチ	むぎいりごはん はるやさいみそしる ぶたにくとみややさいいため かんぴょうのごまずあえ イチゴのムース	641 25.1 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ	アスパラ トマト たまねぎ にんにく かんぴょう にんじん キャベツ コーン いちご	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
18（月）		こめこパン マカロニのクリームに ゆでやさい （あおじそドレッシング） オレンジ	651 22.4 19.8	ぎゅうにゅう とりにく エビ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし オレンジ	こめこパン マカロニ こむぎこ マーガリン サラダあぶら
19（火）		むぎいりごはん みそしる アジフライ ごまあえ	677 20.5 18.9	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう ごま
20（水）		むぎいりごはん いりどうふ シューマイ チョレギサラダふうサラダ	663 27.8 27.7	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく のり	ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こむぎこ
21（木）		きなこあげパン じゃがいものそぼろに ゆでやさい （てづくりちゅうかドレッシング） まっちゃプリン	660 23.8 19.3	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	グリンピース にんじん ほうれんそう キャベツ まっちゃ	パン 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
22（金）	臨時日課	むぎいりごはん たまごとわかめのスープ セルフちゅうかどん マンゴーアセロラゼリー	696 27.3 20.2	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ わかめ とうにゅう うずらのたまご	しょうが キャベツ たまねぎ グリンピース しいたけ にんじん アセロラ たけのこ ピーマン マンゴー	こめ ごまあぶら むぎ サラダあぶら さとう でんぷん
25（月）		うんどうかい ふりかえきゅうじつ				
26（火）		むぎいりごはん みそしる ぶたにくのワインやき ゆでやさい （こうみたまねぎドレッシング）	612 27.2 14.9	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし わかめ みそ	しょうが パセリ キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも
27（水）		むぎいりごはん わかめスープ すぶた	646 23.4 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール わかめ うずらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン ねぎ	こめ ごま むぎ でんぷん サラダあぶら さとう はるさめ
28（木）		ナン チリコンカン ゆでやさい （フレンチドレッシング） コアコアりんごヨーグルト	602 25.6 20.8	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ トマト もやし キャベツ りんご	ナン サラダあぶら さとう
29（金）		むぎいりごはん けんちんじる とりにくとだいずの みそいため さけぱっぱ	603 27.9 13.9	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく さといも



★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、タンパク質26.0g、脂質18．1g
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量　エネルギー648kcal、タンパク質25.6g、脂質19.6g

