

5月 こんだてひょう

戸出西部小学校

日	主食	献立名	赤		黄		緑		E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
			血や肉や骨になるもの	たんぱく質	熱や力になるもの	炭水化物	脂質	体の調子を整えるもの	
2日(火)	ごはん	高岡流お好み焼き「ととまる」 きわかめのきんぴら キャベツのみそ汁 メロンゼリー	すり身 ベーコン 油揚げ	牛にゆう きわかめ 昆布	ごはん こんにやく 砂糖 米粉	油 ごま	にんじん さいいんげん にら	ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし しいたけ メロン	E 645 kcal P 22.6 g F 17.2 g
8日(月)	ごはん	えびのチリソース煮【え】 ゆで野菜 担々春雨スープ	えび 豚肉	牛にゆう	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 生しいたけ たけのこ ねぎ	E 686 kcal P 26.4 g F 18.4 g
9日(火)	ごはん	ふくらぎのみりん焼き 小松菜と切干大根の浸し みそ汁 カシューナッツ	ふくらぎ 豆腐	牛にゆう	ごはん	ごま カシューナッツ	にんじん 小松菜	キャベツ 切り干大根 玉ねぎ ねぎ	E 660 kcal P 28.4 g F 24.7 g
10日(水)	1/2 コッペパン	オムレツ【卵】 キャベツサラダ ソフト麺のカレーソースかけ 冷凍みかん	たまご 豚肉	牛にゆう	パン ソフト麺 砂糖	油	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ マッシュルーム みかん	E 664 kcal P 25.7 g F 20.6 g
11日(木)	むぎ 麦ごはん	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛肉 鶏肉 豆腐	牛にゆう ヨーグルト	むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ しめじ とうもろこし きゅうり	E 641 kcal P 23.6 g F 18.9 g
12日(金)	しゃく 食パン	豚肉と芋のねぎソースがらめ ドレッシングサラダ フルーツポンチ チョコレートクリーム	豚肉	牛にゆう	パン じゃがいも かたくり粉 砂糖	油 ごま油 ドレッシング チョコレート クリーム		しょうが ねぎ キャベツ もも きゅうり とうもろこし みかん パインアップル パナナ りんご	E 643 kcal P 21.7 g F 20.5 g
16日(火)	げんりょう 減量 ごはん	かにシューマイ【か・え・卵】 きゅうりのナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	かに 卵 えび 豚肉 すり身 豆乳	牛にゆう	ごはん 中華めん 小麦粉 かたくり粉 砂糖	ごま油 ごま 油	にんじん	きゅうり しょうが にんにく メンマ キャベツ 玉ねぎ ねぎ	E 655 kcal P 21.6 g F 19.1 g
17日(水)	こめこい 米粉入り パン	ココア豆 カラフルソーテ ワンダンスープ アップルシャーベット	ひよこ豆 ベーコン 豚肉	牛にゆう 脱脂粉乳	米粉パン 砂糖 かたくり粉 ワンタン	油	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ 白菜 干しいたけ ねぎ りんご	E 652 kcal P 25.7 g F 18.4 g
18日(木)	ごはん	鯖のホイル焼き 小松菜のコーンあえ 野菜の旨煮	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛にゆう	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし たけのこ	E 636 kcal P 26.2 g F 14.8 g
19日(金)	ごはん	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 青りんごゼリー	豚肉 豆腐	牛にゆう	ごはん こんにやく 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 麩	油 ごま油	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 青りんご	E 612 kcal P 23.2 g F 13.6 g
22日(月)	ごはん	ささみカツ【卵】 ゆかりあえ 豚汁	ささみ 卵 豚肉	牛にゆう	ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにやく	油	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	E 639 kcal P 28.6 g F 17.3 g
23日(火)	ごはん	鯖の塩焼き ほうれん草としめじのごまみそ すき焼き煮 干しブルー	鯖 牛肉 豆腐	牛にゆう	ごはん 砂糖 じゃがいも 麩 こんにやく	ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ しめじ ねぎ 干しブルー	E 679 kcal P 30.2 g F 14.8 g
24日(水)	しゃく 食パン	チーズエッグ【卵】 フルーツあえ ミネストローネ いちごジャム	たまご 大豆 鶏肉	牛にゆう	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油	にんじん トマト さいいんげん	玉ねぎ しめじ セロリー もも りんご パインアップル みかん バナナ レーズン いちご	E 670 kcal P 27.3 g F 20.6 g
25日(木)	ごはん	白えびの宝石揚げ【え】 ほうれん草の浸し 団子汁 オレンジ	大豆 油揚げ 高野豆腐	牛にゆう	ごはん かたくり粉 砂糖 白玉団子 青のり粉 こんにやく	油 ごま ごま	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう ねぎ オレンジ	E 659 kcal P 23.8 g F 19.0 g
26日(金)	あげパン	ウインナー ビーフソーテ ポテトスープ	ウインナー 鶏肉 きな粉	牛にゆう	パン 砂糖 ビーフ じゃがいも	ごま油 油	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ エリンギ しょうが 玉ねぎ	E 629 kcal P 24.2 g F 30.7 g
29日(月)	ごはん	豚肉のジャンロー ひじきサラダ かきたま汁【卵】 ブルーベリーゼリー	豚肉 卵	牛にゆう	ごはん 砂糖 麩 かたくり粉	ごま	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ブルーベリー	E 620 kcal P 24.9 g F 15.4 g
30日(火)	ごはん	ししゃもの石垣揚げ【卵】 中華風大豆のうま煮 白菜のみそ汁	たまご 大豆 豚肉 油揚げ	牛にゆう	ごはん 小麦粉 砂糖 ししゃも	ごま 油 ごま油	にんじん ピーマン	しょうが ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ 白菜 しめじ	E 678 kcal P 31.0 g F 24.5 g
31日(水)	2/3 コッペパン	高岡かぼちゃコロッケ グリーンサラダ スープスパゲティ	豚肉 ベーコン	牛にゆう	パン スパゲティ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ グリーンアスパラガス	E 599 kcal P 20.4 g F 25.4 g

★牛にゆうは、毎日1本つきます。
★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。

5月1日(月) 児童休業日
5月13日(土) 運動会(給食なし)
5月15日(月) 練替休業日
5月30日(火) 6年陸上練習(6年給食なし)

基準
E 650 kcal
P 27.0 g
F 18 g

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 いか…【い】 かに…【か】