

令和6年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜 日	献立	使 わ れ て い る 食 品								小学校栄養価
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群		
1日 (水)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう あぶら ごま	641 22.9 318		
2日 (木)	<b>たてわり遠足</b>									
3日 (金)	<b>憲法記念日</b>									
6日 (月)	<b>振替休日</b>									
7日 (火)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ	トマトオムレツ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 18.6 351		
8日 (水)	牛乳 ジューシー かき揚げ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ばんのうねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	はくさい たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かきあげ じゃがいも ごま	655 22.6 491		
9日 (木)	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん はくさい しょうが	きゅうり たまねぎ たけのこ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	583 25.9 314		
10日 (金)	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいた さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	652 30.3 370		
13日 (月)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	たまねぎ ふくしんづけ	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら わふうごまドレッシング	639 20.8 279		
14日 (火)	牛乳 ミルクロール (セルフバーガー)スライスチーズ チキンカツ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	ミルクロール じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	598 28.1 606		
15日 (水)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいず たまご とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ はくさい ねぎ	たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう さとも	あぶら 621 30.1 367		
16日 (木)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ ベイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	630 21.8 281		
17日 (金)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 オレンジ	だいた ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが オレンジ	えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら 629 29.0 336		
20日 (月)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ねぎ	こめ さとう ごまあぶら	635 26.7 353		
21日 (火)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん とうりゅうプリンタルト	あぶら 651 24.5 346		
22日 (水)	牛乳 白飯 ししゃものフリッター アスパラサラダ 豚肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししゃも	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ いんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ 332		
23日 (木)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり ねぎ	にんにく もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら 626 29.4 319		
24日 (金)	牛乳 白飯 はべんのお茶天ぶら 和風チャプチェ さつま汁	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん ねぎ	にんにく はくさい えのきたけ	こめ こめこ さとう はるさめ ごま	あぶら 25.4 346		
27日 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ ねぎ	えだまめ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 26.0 406		
28日 (火)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら ぎゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが あかピーマン ねぎ にんじん	もやし たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら 611 26.7 390		
29日 (水)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも メープルマフィン	マーガリン あぶら ホワイトルー	679 22.3 380	
30日 (木)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご とりにく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ	ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん	わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ ごま	639 26.2 361	
31日 (金)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし しめじ キャベツ たまねぎ	しょうが たけのこ とうもろこし ねぎ しょうが	こめ さとう ラーメン ごまあぶら	615 24.4 353		

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 2.3g