



# 令和3年 5月 献立予定表



白河第五小学校

日	曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	
6	木	キャロットパン 牛乳 ポテトカップ 牛乳 コンソメスープ かしわもち	ポテトカップ グラタン ロースハム ベーコン 牛乳	キャロットパン じゃがいも ごま マヨネーズ かしわもち	ほうれんそう にんじん パセリ とうもろこし 玉葱 キャベツ	645 Kcal 19.2 g 27.3 g 2.9 g	
7	金	麦ご飯 牛乳 げんべいつくね 小松菜とごぼうのおかか和 じゃが芋のみそ汁 かみかみメニュー	かつお節 するめ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 じゃがいも ごま	こまつな にんじん ごぼう もやし はくさい ねぎ	617 Kcal 22.8 g 17.7 g 2.1 g	
10	月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ふのり入りみそ汁 かみかみメニュー	べにざけ 大豆 鶏肉 油揚げ するめ 牛乳 ひじき ふのり 煮干	精白米 精麦 こんにゃく 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん さやいんげん ごぼう はくさい	608 Kcal 30.4 g 16.5 g 1.7 g	
11	火	かげていれりや 牛乳 こんにゃくサラダ オレンジ	ロースハム 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 無塩バター	にんじん 青ピーマン トマト 玉葱 にんにく しょうが セロリー こんにゃく もやし きゅうり とうもろこし オレンジ	648 Kcal 24.5 g 18.2 g 2.5 g	
12	水	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 わかめとツナのあえもの なめこのみそ汁 かみかみメニュー	さばのみそ煮 まぐろ缶詰 木綿豆腐 するめ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし なめこ ねぎ	640 Kcal 28.1 g 18.5 g 2.4 g	
13	木	コッペパン 牛乳 カレーコロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	ロースハム ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも 大豆油	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし 干し椎茸	692 Kcal 22.9 g 25.3 g 2.4 g	
14	金	ビーンズカレー 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツヨーグルト和え	豚肉 牛乳 ヨーグルト	精白米 押麦 じゃがいも 上白糖 なたね油 パナナ 甘みあっさりパイン 甘みあっさりみかん	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく とうもろこし キャベツ 干しぶどう	747 Kcal 22.1 g 21.7 g 3.5 g	
<b>17日(月) 運動会繰り替え休業日</b>							
18	火	焼きそば 牛乳 たこメンチ 小松菜ともやしのごま和え	豚肉 牛乳	焼きそばめん なたね油 ごま	にんじん 青ピーマン こまつな もやし キャベツ 玉葱	780 Kcal 36.4 g 19.4 g 1.4 g	
19	水	わかめご飯 牛乳 鮭の西京焼き 五色和え 肉じゃが	鮭の西京焼き 大豆 ロースハム えだまめ 豚肉 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 小車ふ ごま ごま油 大豆油	ほうれんそう にんじん いんげん もやし とうもろこし しらたき 玉葱 干し椎茸	703 Kcal 34.3 g 19.9 g 2.2 g	
20	木	丸パン 牛乳 鶏の照り焼き サラサバサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳	丸パン マカロニ 三温糖 じゃがいも ごま マヨネーズ オリーブ油	にんじん トマト パセリ しょうが 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー にんにく	827 Kcal 33.4 g 30.8 g 2.9 g	
21	金	キャロットピラフ 牛乳 星型ハットポト ワンタンスープ	なると 牛乳	精白米 精麦 三温糖 ワンタン かたくり粉 有塩バター なたね油 大豆油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ グリーンピース とうもろこし きゅうり レモン 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが	581 Kcal 16.4 g 15.9 g 1.8 g	
24	月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え あさりのみそ汁 かみかみメニュー	豚肉 かつお節 あさり 木綿豆腐 するめ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 上白糖 大豆油	にんじん ほうれんそう 玉葱 にんにく しょうが もやし ねぎ	625 Kcal 33.6 g 15.5 g 2.3 g	
25	火	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 大根とキャブツのツガ	鶏肉 煮干 牛乳	中華めん(ワタメ) 大豆油	ほうれんそう にんじん しょうが 味付きメンマ にんにく もやし 玉葱 ねぎ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	572 Kcal 26.1 g 15.2 g 1.8 g	
26	水	麦ご飯 牛乳 はるまき 磯和え 野菜のみそ汁 ぶどうゼリー	ロースハム 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 はるまき じゃがいも 大豆油 ぶどうゼリー	ほうれんそう にんじん こまつな もやし ほんしめじ ねぎ 干し椎茸	602 Kcal 18.3 g 15.3 g 1.8 g	
27	木	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 ナムル わかめと豆腐のみそ汁	豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま油 ごま りんごジュース	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし 玉葱	749 Kcal 29.3 g 24.8 g 2.7 g	
28	金	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 海そうサラダ きのこのみそ汁	いわしのしょうが煮 豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ ねぎ	623 Kcal 22.9 g 20 g 1.9 g	
31	月	だけのご飯 牛乳 きのご信田(外付) おひたし 豆腐のみそ汁 かみかみメニュー	鶏肉 油揚げ 豆腐 するめ 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま	にんじん さやえんどう こまつな だけのご もやし ねぎ	618 Kcal 27.2 g 16.7 g 2.4 g	
						5月の児童(8~9)栄養価平均	663 Kcal 26.3 g 19.9 g 2.3 g



## 5月の給食について



- ◇ 6日(木)はこどもの日のお祝いで、かしわもちを出します。柏の木は新しい芽が出るまで葉が落ちないことから、子孫繁栄の象徴として縁起がよいとされています。
- ◇ 発注等の都合で献立が急遽変更になる場合があります。その際は子どもたちをとおしお知らせいたします。
- ◇ 4月末より給食費の引き落としが始まりました。毎月納付の方は振替日が28日(土日祝の際は翌営業日)になります。毎月忘れずに残高の確認をよろしくお願いいたします。