

[5月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	お弁当の日(登山予備日)						
4月	みどりの日						
5火	こどもの日						
6水	憲法記念日 振替休日						
7木	きな粉揚げパン	○	チーズオムレツ 彩りサラダ ポトフ	牛乳 きな粉 チーズオムレツ ウィンナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	557 kcal 24.0 g 28.2 g 3.2 g
8金	こどもの日メニュー たけのこごはん	○	こいのぼりハンバーグ アスパラサラダ すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油あげ こいのぼりハンバーグ ハム とうふ こいのぼりかまぼこ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし 干しいたけ たまねぎ じゃがいも	698 kcal 27.3 g 18.3 g 2.6 g
11月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ワカメサラダ キムチスープ	牛乳 豚肉 わかめ ハム とうふ	麦ごはん 油 マロニー ごま油	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい えのき にんじん にら わげ	577 kcal 24.8 g 20.1 g 2.7 g
12火	親子うどん	○	もち米肉団子 磯和え	牛乳 たまご 鶏肉 油あげ なると のり もち米肉団子	ソフト麺 かたくり粉	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ こまつな 干しいたけ ほうれんそう もやし きゅうり	620 kcal 29.3 g 15.5 g 2.9 g
13水	麦ごはん	○	かじきカツ ひじきのあえもの 根菜ごま汁 みかんゼリー	牛乳 かじきカツ ひじき ツナ 油あげ	麦ごはん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう こんにゃく	680 kcal 24.4 g 23.6 g 2.2 g
14木	食パン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ベーコン	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん トマト	593 kcal 28.7 g 22.9 g 2.2 g
15金	キムタクご飯	○	ぎょうざ(2個) 春キャベツのサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 ツナ ぎょうざ 鶏肉 とうふ	麦ごはん 油 ごま油 さとう	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう きくらげ	578 kcal 20.6 g 17.1 g 2.9 g
18月	麦ごはん	○	五目厚焼き玉子 ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳 五目厚焼き玉子 鶏肉 豚肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん 干しいたけ	559 kcal 24.7 g 15.2 g 2.1 g
19火	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター 薄力粉 かたくり粉 さとう 油 バイナッフル もも みかん	にんじん たまねぎ たまねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	592 kcal 21.3 g 18.2 g 2.0 g
20水	麦ごはん	○	あじフライ ミモザ和え 豚汁 河内晩柑	牛乳 たまご 豚肉 とうふ あじフライ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 河内晩柑	583 kcal 23.2 g 17.3 g 1.9 g
21木	切り目入りコッペパン	○	ロングウィンナー 水菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 ロングウィンナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	みずな にんじん きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	685 kcal 32.9 g 17.1 g 2.7 g
22金	チキンカレーライス	○	大根サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ 糸かまぼこ	麦ごはん じゃがいも 油 レモンソーダゼリー	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	651 kcal 21.0 g 16.3 g 2.8 g
25月	麦ごはん	○	鶏肉のピリカラ焼き 茎わかめのうま煮 にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ さつまあげ とうふ たまご	麦ごはん さとう ごま油 油	こんにゃく にんじん ごぼう えのき にら	552 kcal 23.8 g 18.0 g 2.6 g
26火	焼きそば	○	お豆腐と野菜のナゲット グリーンサラダ	牛乳 豚肉 のり お豆腐と野菜のナゲット ハム	焼きそば 油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり とうもろこし ブロッコリー	634 kcal 27.7 g 20.9 g 2.5 g
27水	麦ごはん	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 赤魚 さつまあげ 厚揚げ	麦ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも 青うめゼリー	ねぎ 切干だいこん 干しいたけ にんじん こんにゃく だいこん	571 kcal 26.0 g 14.3 g 2.3 g
28木	減塩メニュー 麦ごはん	○	県産豚モモカツ ほうれん草の風味あえ 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 ハム 豚肉 県産豚モモカツ	麦ごはん 油 さとう ごま油	ほうれんそう もやし にんじん しょうが たまねぎ ピーマン えのき	570 kcal 22.9 g 18.7 g 1.8 g
29金	麦ごはん	○	野菜しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豚肉 とうふ	麦ごはん はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ 干しいたけ	632 kcal 25.7 g 22.4 g 2.1 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							608.0 kcal 25.2 g 19.1 g 2.4 g
月平均栄養価							