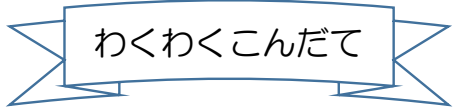


5月 学校給食こんだて表

	こんだてめい	おともなひ	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
7 (火)	☆行事食：端午の節句 むぎごはん かつおフライ やさいのごまいため わかたけじる さけふりかけ	☆	かつおフライ てんぷら とうふ さけ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	537 21.9
8 (水)	《厚揚げの作り方について知ろう》 むぎごはん あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ わかめのさつとに アーモンド	☆	あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり しろねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま ねりごま アーモンド	664 25.4
9 (木)	☆食物せんい献立：空豆 ミルクねじりパン そらまめのシチュー フレンチサラダ フローズンおうとう	☆	とりにく しろいんげんまめ とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん あかピーマン	たまねぎ そらまめ しめじ キャベツ だいこん レモンじる おうとう	ミルクパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	634 28.4
10 (金)		☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ マカロニ むぎ はるさめ アセロラゼリー	あぶら オリーブゆ ゴマあぶら	635 20.4
13 (月)	《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん しんじゃがのうまに こまつなとツナのいためもの あじつけのり ヨーグルト	☆	ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう あじつけのり ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ こんにゃく たけのこ キャベツ にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	589 21.9
14 (火)	☆朝食献立：生活リズムを整えよう むぎごはん さけのしおやき だいこんのみそあえ おすいもの なっとう	☆	さけ あぶらあげ こめみそ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	551 25.4
15 (水)	☆日本味めぐり：東京都 ふかがわどん（むぎごはん） きすのてんぷら きんぴらだいこん	☆	あさり とりにく たまご キスてんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ だいこん	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま	632 24.2
16 (木)	☆世界食べ歩き：イタリア フォカッチャ ポロネーゼ チーズサラダ オレンジ	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる	フォカッチャ スパゲッティ さとう バナナコッタ	あぶら	562 21.9
17 (金)	☆食育の日：まごわやさしいで カルシウムをとろう げんまいひじきごはん いわしのかんろに もやしとじゃこのいためもの ごまいりみそしる	☆	とりにく だいす いわしかんろに あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし わかめ	にんじん こまつな ねぎ	こんにゃく もやし しめじ たまねぎ だいこん	もちげんまい こめ もちこめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	582 27.0
20 (月)	《調理員さんに感謝して食べよう》 しそむぎごはん わかめうどん きりぼしだいこんのいためもの パイナップル	☆	とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん あかしそ	ほししいたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ パイナップル	こめ むぎ うどん さとう	あぶら ごま	576 18.2
21 (火)	《机をきれいにして食べよう》 ぶたじゃこどん（むぎごはん） とりごぼうじる パナナ	☆	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな みずな	たまねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ パナナ	こめ むぎ さとう	あぶら ゴマあぶら	613 24.0
22 (水)	《麦ごはんについて知ろう》 むぎごはん ホイコーロー ばんさんすう アーモンドいりこ	☆	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう いりこ	ピーマン あかパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	こめ はるさめ さとう むぎ でんぶん	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	574 22.2
23 (木)	《鉄が多い食品(あさり)について知ろう》 ハンバーガー (まるよこわりパン ハンバーグ キャベツ) クラムチャウダー オレンジ	☆	バーガーパーティ あさり しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ	バター	570 26.1
24 (金)	《エネルギーのもとになる主食について 知ろう》 チキンカレー（むぎごはん） フルーツミックス	☆	とりにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル パナナ りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	618 18.1
28 (火)	《ビビンバについて知ろう》 ビビンバ（ぶたにくのコチュジャンいため きんしたまごいりナムル むぎごはん） わかめスープ スイートポテト	☆	ぶたにく たまご だいす	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しろねぎ	こめ むぎ さとう さつまポテト	ゴマあぶら あぶら ごま	575 18.5
29 (水)	《旬の魚「鯖」について知ろう》 むぎごはん さわらのしおやき ナッツいため たまねぎのみそしる	☆	さわら こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ くろさとう じゃがいも	アーモンド あぶら	583 23.2
30 (木)	《塩こうじについて知ろう》 しょくパン くろまめきなこクリーム オムレツのきのこソースかけ こふきいも しおこうじミネストローネ	☆	オムレツ とりにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ エリンギ たまねぎ にんにく セロリ だいこん キャベツ えだまめ	パン でんぶん じゃがいも	くろまめきなこ クリーム あぶら	509 17.8
31 (金)	☆えらぼう給食：栄養を考えて選ぼう むぎごはん こうやとうふとだいすのあげに にくだんごじる みかんゼリー または プリン	☆	こうりとうふ とりにく だいす つくね	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう プリン みかんゼリー	あぶら	612 20.7

※都合により献立内容に変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。