

5がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和 5年

日 よ う び	こんだてめい	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	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (月)	★行事食：八十八夜（新茶を使った料理について知ろう） むぎごはん ししゃもフライ いんげんとじゃがいものごまあえ わかたけじる おちゃふりかけ	☆ とうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ わかめ しらすぼし	さやいんげん こまつな あかしそ せんちゃ	とうもろこし だけのこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	549 18.6
2 (火)	<b>かんげいえんそく</b>							
8 (月)	★県産の日：キャベツ むぎごはん あつあげとやさいのうまに キャベツのちゅうかあえ ツナとだいたいのつくだに パナナ	☆ だいたい とりにく あつあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが パナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも くろざとう	あぶら ごま ゴマあぶら	615 22.3
9 (火)	《旬のグリーンピースを味わって食べよう》 ピースごはん とりにくのてりに やさいため さわにわん アーモンド	☆ さけ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごぼう だけのこ だいこん	こめ もちこめ でんぶん さとう	あぶら ごま アーモンド	542 23.0
10 (水)	★日本味めぐり：神奈川 むぎごはん しらすのかきあげ きりぼしだいこんのはりはりづけ けんちんじる あじつけのり	☆ だいたい とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし すきこんぶ あじつけのり	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ こんにやく だいこん ごぼう	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	567 18.9
11 (木)	★塩こうじ給食：塩こうじは万能調味料 げんえんパン オムレツ きのごソース マッシュポテト しおこうじミネストローネ	☆ オムレツ だいたい てぼうまめ きんときまめ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しめじ エリンギ たまねぎ だいこん にんにく セロリ キャベツ	げんえんパン でんぶん じゃがいも	あぶら	539 22.6
12 (金)	《旬の食べ物：空豆について知ろう》 むぎごはん そらまめとしんじゃがのうまに こまつなとアーモンドのいためもの いりこだいたいす	☆ ぶたにく ベーコン だいたいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな	こんにやく そらまめ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	621 24.1
15 (月)	《給食室の衛生管理について知ろう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのちゅうかあえ きくらげのつくだに オレンジ	☆ だいたい ぶたにく とうふ あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら みずな	ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きくらげ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ くろざとう	ゴマあぶら ごま	571 20.7
16 (火)	★えらぼう給食：デザート栄養について知ろう ピピンパ（むぎごはん ぶたにくのこチュジャンいため きんしたまご ナムル） わかめスープ ムース または みかんゼリー	☆ ぶたにく たまご だいたいす	ぎゅうにゅう わかめ ムース	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 みかんゼリー	こめ むぎ さとう	ゴマあぶら あぶら ごま	607 22.4
17 (水)	《新じゃがについて知ろう》 むぎごはん さばのにつけ じゃがいものオイスターソースいため ごもくじる	☆ さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん みずな	しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ だけのこ だいこん	こめ むぎ くろざとう じゃがいも さとう	あぶら	578 22.7
18 (木)	《鉄の多い食品について知ろう：あさり》 こくとうしょくパン スパゲッティボンゴレ マセドニアサラダ パイナップル	☆ あさり いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト みずな	しめじ たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり パイナップル	こくとうパン スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブゆ	597 24.4
19 (金)	★食育の日：鉄（かつお）カルシウム（チーズ）が 多く含まれる食品について知ろう ざっこくごはん かつおのあげに こまつなのいためもの みそじる チーズ	☆ かつお あつあげ こめみそ むきみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ チーズ	こまつな ねぎ	しょうが もやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ げんまいくろまい あかまい あわ きび でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	555 17.3
22 (月)	《机をきれいに拭こう》 むぎごはん ミンチカツ ごもくだいたいす ならとうすらたまごのスープ からいりこ	☆ ミンチカツ だいたい うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん なら	ほししいたけ こんにやく えのきたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	643 23.0
23 (火)	《麦ごはんについて知ろう》 むぎごはん ジャー جانとうふ かいそうサラダ アーモンドいりこ あんず	☆ あかみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ いりこ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし レモンじる あんず	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ゴマあぶら アーモンド	647 23.3
24 (水)	★メッセージ給食：朝食を食べよう むぎごはん あじのしおやき もやしとピーマンのいためもの ごまみそじる ヨーグルト	☆ あじでんぶん こめみそ むぎみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ピーマン にんじん ねぎ	もやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	574 24.2
25 (木)	★世界食べ歩き：アメリカ 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	☆ ハンバーグ しろいんげんまめ あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしんにゅう	さやいんげん にんじん	キャベツ たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも こむぎこ	バター	567 26.1
26 (金)	★食物せんい献立：豆類 チキンカレー（むぎごはん） ビーンズサラダ	☆ レンズまめ だいたい しろいんげんまめ とりにく てぼうまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしんにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり レモンじる	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	636 20.9
29 (月)	<b>ふりかえきゅうじつ</b>							
30 (火)	《大野城市産の玉ねぎを感謝して食べよう》 むぎごはん いわしのマーマレードに こまつなのアーモンドあえ たまねぎのみそじる	☆ いわし こめみそ むきみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ	しょうが みかんジュース キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ マーマレード さとう じゃがいも	アーモンド	537 23.1
31 (水)	わくわくこんだて	☆ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ あまなつ みかん ぶどう	こめ もちこめ しらたまもち さとう くろざとう	あぶら	592 18.9

※都合により献立内容は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。