

5月 喜久田小学校献立表

給食回数
20回

2018年 5月

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

日	主食	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	そばろごはん (鶏ひき肉入)	牛乳 笹釜と野菜のごまみそあえ すまし汁 ゼリー	鶏ももひき肉 たまご クラッシュ大豆 た 牛乳 笹かまぼこ 米みそ 木綿豆腐 かつお節 ゼリー	精白米 上白糖 サラダ油 白すりごま 白いりごま	キャベツ ほうれんそう えのきたけ ねぎ にんじん	621 kcal 29.6 g 18.7 g 3.3 g
2 水	ごはん	牛乳 若竹煮 野菜のみそマヨネーズ あえ かつお手づくりふりかけ	牛乳 若鶏むね肉 生揚げ カットわかめ 米みそ かつお節	精白米 米ぬか じゃがいも 上白糖 マヨネーズ 白いりごま	たけのこ とうがらし さやえんどう にんじん キャベツ とうもろこし缶詰	684 kcal 24.6 g 20.9 g 1.3 g
7 月	麦ごはん	牛乳 豚肉のアップルソース焼き のりあえ 油揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 豚ロース きざみのり 油揚げ 煮干し 米みそ	精白米 精麦 上白糖 サラダ油 じゃがいも	りんごピューレ しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん キャベツ ねぎ	638 kcal 26.6 g 21.1 g 2.1 g
8 火	バターロール	牛乳 マカロニのミートソース煮 春キャベツのサラダ アセロラゼリー (冷)	牛乳 豚ももひき肉 ひよこまめ パルメザンチーズ カットチーズ	パン小麦粉 マカロニ ツイスト サラダ油	玉ねぎ マッシュルーム にんじん ビーマン キャベツ アセロラゼリー (冷)	669 kcal 27.6 g 19.2 g 2.7 g
9 水	麦ごはん	牛乳 ホキの和風あんかけ かぶとキャベツのしょうゆ漬 じゃが芋のみそ汁	牛乳 ホキ 木綿豆腐 煮干し 米みそ	精白米 精麦 かたくり粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ 赤ビーマン 青ビーマン 黄ビーマン かぶ キャベツ ねぎ にんじん	634 kcal 26.5 g 16.3 g 2.8 g
10 水	タンメン	牛乳 えびシューマイ キムチ漬	豚肩肉 鶏ガラ 豚骨 牛乳 えびシューマイ	中華めん サラダ油 白いりごま	にんじん りょくとうもやし ねぎ なら きくらげ にんにく しょうが キャベツ だいこん	621 kcal 29.1 g 15.9 g 1.7 g
11 水	麦ごはん	牛乳 かつおと大豆ごまみそあえ 小松菜のお浸し 若竹汁	牛乳 かつお角切り 大豆 米みそ 木綿豆腐 カットわかめ かつお節	精白米 精麦 かたくり粉 サラダ油 白いりごま 白すりごま 上白糖	しょうが こまつな りょくとうもやし ホールコーン たけのこ	667 kcal 29.8 g 21.2 g 2.8 g
14 月	麦ごはん	牛乳 ぎょうざ 八宝菜 拌三絲	牛乳 豚もも いか うすら卵 ロースハム	精白米 精麦 サラダ油 かたくり粉 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油	餃子 しそ キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ ビーマン きくらげ りょくとうもやし なら	668 kcal 25.3 g 22.1 g 1.8 g
15 火	黒糖パン	牛乳 クラムチャウダー チキンサラダ みかんゼリー (冷)	牛乳 あさり ショルダーベーコン 牛乳 ソフトチキン	パン小麦粉 じゃがいも 有塩バター サラダ油 上白糖	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ コーンホール みかんゼリー	636 kcal 29.2 g 18.1 g 2.8 g
16 水	麦ごはん	牛乳 納豆 焼豚と春雨のあえもの けんちん汁	牛乳 納豆 焼き豚 木綿豆腐 米みそ 煮干し	精白米 精麦 緑豆はるさめ 上白糖 サラダ油 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	にんじん キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	640 kcal 26.9 g 18.7 g 1.8 g
17 木	ピザ トースト	牛乳 豚肉と野菜のスープ 海藻とツナのサラダ	ショルダーベーコン ミックスチーズ 牛乳 豚もも ツナ油漬 海藻ミックス	パン小麦粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖	ビーマン 玉ねぎ コーンホール パセリ キャベツ りょくとうもやし	605 kcal 30.0 g 22.4 g 2.7 g
18 金	麦ごはん	とんかつ 牛乳 バックソース ゆかり漬 小松菜のみそ汁	豚肉 たまご 牛乳 米みそ 煮干し	精白米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも	レモン ゆかり キャベツ かぶ 小松菜 だいこん	672 kcal 27.2 g 20.0 g 2.6 g
22 火	ドッグパン	牛乳 フランクフルトのガッツリソース キャベツとコーンのソテー 洋風かき卵汁	牛乳 ポークフランクフルトソーセージ 若鶏もも肉 たまご	パン小麦粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも かたくり粉	玉ねぎ キャベツ にんじん ビーマン ホールコーン さやえんどう	606 kcal 27.2 g 20.4 g 2.6 g
23 水	麦ごはん	牛乳 鶏肉のレモン焼き アーモンドあえ ならと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 煮干し 米みそ	精白米 精麦 サラダ油 上白糖 アーモンド粉末 アーモンドダイス じゃがいも	しょうが レモン果汁 キャベツ こまつな にんじん なら	601 kcal 28.6 g 16.2 g 2.3 g
24 木	山菜うどん	牛乳 笹かまのいそべあげ わかめのあえ物 チョコプリン	若鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 牛乳 笹かまのいそべあげ わかめ チョコプリン	ソフトめん サラダ油 上白糖 チョコプリン	にんじん なめこ わらび水煮 ねぎ キャベツ	671 kcal 30.7 g 22.5 g 2.0 g
25 金	ポーク カレーライス	牛乳 グリーンパスタのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 大豆 牛乳 ロースハム ヨーグルト	精白米 精麦 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラガス キャベツ コーンホール	688 kcal 24.4 g 18.8 g 2.2 g
28 月	麦ごはん	牛乳 大豆の磯煮 卵とこまつなのからしあえ 小魚のつくだ煮	牛乳 大豆 油揚げ 若鶏もも肉 干ひじき ロースハム、かえり煮干し あおのり	精白米 精麦 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく 上白糖	にんじん ごぼう こまつな りょくとうもやし	615 kcal 25.9 g 17.5 g 1.6 g
29 火	コッペパン	マーシャルピーンズ 牛乳 プレーンオムレツ チーズサラダ・ポトフ	牛乳 プレーンオムレツ カットチーズ ウィナー マーシャルピーンズ	パン小麦粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ パセリ かぶ にんじん さやえんどう	669 kcal 25.2 g 27.1 g 3.4 g
30 水	ひじきごはん	牛乳 春雨のごま酢あえ さつま汁	干ひじき さつま揚げ、油揚げ 大豆 牛乳 ロースハム 若鶏もも肉 木綿豆腐 米みそ煮干し	精白米 上白糖 サラダ油 緑豆はるさめ ごま油 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく	干しいたけ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ	699 kcal 29.1 g 21.7 g 2.7 g
31 木	パンズパン	牛乳 バックソース 白身魚フライ コーンサラダ 野菜スープ ジュシーフルーツ	牛乳 たらフライ (冷)	パン小麦粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも	キャベツ ホールコーン りょくとうもやし にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ジュシーフルーツ	617 kcal 25.3 g 18.6 g 2.8 g