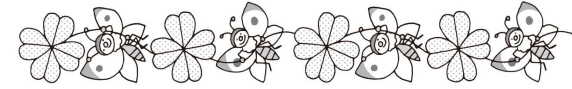


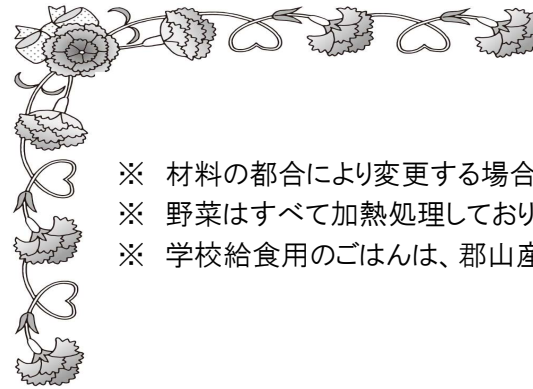
5月給食こんだて予定表



穂積小学校

日	献立名	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
6 木	運動会の繰替休業日です。				
7 金	ごはん 牛乳 かしわもち かつおとじゃがいものごまみそあえ こまつなのおひたし えのきだけのすまし汁	牛乳、かつお、みそ、豆腐、こんぶ、かつお節	米、かたくり粉、じゃがいも、サラダ油、ごま、砂糖、かしわもち	しょうが、こまつな、もやし、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ、にんじん	643 kcal 26.8 g 20.6 g 2.1 g
10 月	ひじきごはん 牛乳 焼豚入りみそマネズンあえ さつま汁	ひじき、油揚げ、牛乳、焼き豚、みそ、鶏肉、豆腐、煮干し	米、砂糖、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、板こんにゃく	干し椎茸、にんじん、枝豆、キャベツ、だいこん、ねぎ	633 kcal 26.8 g 20.2 g 2.5 g
11 火	ピザトースト 牛乳 鶏肉ともやしのスープ コロコロサラダ	ベーコン、チーズ、牛乳、鶏肉、ミックスピーンズ	小麦粉、砂糖、サラダ油、じゃがいも	ピーマン、玉葱、こまつな、にんじん、もやし、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	636 kcal 30.2 g 17.5 g 2.2 g
12 水	ごはん 牛乳 若竹煮 ほうれん草と卵のあえもの 手づくりふりかけ	牛乳、鶏肉、生揚げ、わかめ、錦糸玉子、チーズ、かつお節、ひじき	米、じゃがいも、サラダ油、砂糖、ごま	たけのこ、さやえんどう、にんじん、ほうれん草、キャベツ	613 kcal 27.9 g 17.9 g 2.0 g
13 木	食パン ブルーベリージャム 牛乳 プレーンオムレツ 豆サラダ ワンタンスープ	牛乳、オムレツ、大豆、ささげ、ひよこまめ、豚肉	小麦粉、ブルーベリージャム、サラダ油、砂糖、ワンタン、ごま油	枝豆、とうもろこし、キャベツ、赤ピーマン、玉葱、ほうれん草、たけのこ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが	627 kcal 26.9 g 19.9 g 2.4 g
14 金	麦ごはん 牛乳 ミニトマト ソースカツ ゆで野菜 こまつなと麩のみそ汁	牛乳、豚肉、煮干し、みそ	米、麦、小麦粉、パン粉、サラダ油、砂糖、じゃがいも、焼きふ	レモン、キャベツ、にんじん、チンゲンツアイ、こまつな、玉葱、だいこん、ミニトマト	673 kcal 26.1 g 18.0 g 2.1 g
17 月	ごはん 牛乳 納豆 ハムと春雨のあえもの 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳、納豆、ハム、生揚げ、煮干し、みそ	米、はるさめ、砂糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	赤ピーマン、もやし、にら、玉葱、キャベツ、にんじん	600 kcal 25.0 g 17.5 g 1.7 g
18 火	ツイストパン 牛乳 マカロニのミートソース煮 チーズサラダ ジュースフルーツ	牛乳、豚ひき肉、大豆、ひよこまめ、チーズ	小麦粉、マカロニ、サラダ油	玉葱、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、キャベツ、ジュースフルーツ	639 kcal 28.4 g 17.6 g 2.3 g
19 水	ごはん 牛乳 さばみそ煮 さやえんどうのごま風味あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、さばみそ煮、豆腐、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ	米、ごま、ごま油、じゃがいも	さやえんどう、キャベツ、とうもろこし、にんじん	676 kcal 27.0 g 24.3 g 2.4 g
20 木	タンメン 牛乳 ジャンボシューマイ キムチ漬け	豚肉、牛乳、肉パオズ	中華めん、サラダ油、ごま、ごま油	にんじん、玉葱、ねぎ、にら、きくらげ、にんにく、しょうが、たけのこ、もやし、キャベツ、切干しだいこん	618 kcal 26.9 g 15.5 g 1.9 g

日	献立名	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
21 金	ポークカレーライス 牛乳 グリーンアスパラガスの炒め ヨーグルト	豚肉、牛乳、ハム、ヨーグルト	米、麦、じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく、しょうが、アスパラガス、キャベツ、とうもろこし	683 kcal 24.3 g 18.2 g 2.2 g
24 月	麦ごはん 牛乳 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツの昆布あえ かぶとじゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉、なると、塩昆布、豆腐、わかめ、油揚げ、煮干し、みそ	米、麦、砂糖、サラダ油、じゃがいも	玉葱、キャベツ、にんじん、かぶ	623 kcal 28.3 g 15.6 g 2.4 g
25 火	コッペパン 牛乳 クラムチャウダー チキンサラダ	牛乳、あさり、ベーコン、調理用牛乳、ソフトチキン	小麦粉、じゃがいも、バター、サラダ油、砂糖	にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし	603 kcal 27.8 g 18.5 g 2.3 g
26 水	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン焼き アーモンドあえ わかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、わかめ、生揚げ、煮干し、みそ	米、砂糖、サラダ油、アーモンド、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、ねぎ	628 kcal 26.8 g 21.5 g 2.2 g
27 木	パンズパン 牛乳 ごぼうメンチカツ キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳、鶏肉	小麦粉、サラダ	ごぼうメンチカ	618 kcal 24.5 g 18.9 g 2.3 g
28 金	そばろごはん 牛乳 ごま酢あえ 根菜汁	鶏ひき肉、大豆	米、砂糖、サラダ	しょうが、枝豆	660 kcal 27.5 g 21.1 g 2.1 g
31 月	ごはん 牛乳 八宝菜 蒸しぎょうざ にらともやしのラー油あえ	牛乳、豚肉、いか	米、サラダ油、か	キャベツ、玉葱	634 kcal 28.7 g 18.0 g 2.0 g



- ※ 材料の都合により変更する場合があります。
- ※ 野菜はすべて加熱処理しております。
- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。



