

5月

よていこんだてひょう
予定献立表

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

							小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
日	献立名	牛乳	黄の仲間・ 熱や力の元になる	赤の仲間・ 血や肉になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		624 kcal	783 kcal
	とりにくとあつあけのうまに		サラダ油, さとう, かたくり粉	とり肉, あつあけ	しょうが, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, グリンピース	さけ, 削り節, しょうゆ, みりん	26.1 g	31.7 g
	こんにゃくサラダ		さとう, ごま油	ツナ	糸コンニャク, もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢, 食塩, こしょう	21.9 g	25.7 g
	おちゃめなだいず			お茶めな大豆			1.9 g	2.3 g
2 金	たけのこごはん	○	精白米, さとう	とり肉/牛乳	強化米, たけのこ, にんじん, 根みつば	しょうゆ, さけ, 削り節	663 kcal	803 kcal
	しいらのおうごんあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	しいら		食塩, こしょう, さけ, みりん, しょうゆ	34.0 g	41.7 g
	きゅうりのすのもの		ごま, さとう	わかめ	きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 食塩	20.1 g	24.1 g
	かきたまじる		かたくり粉	とうふ, わかめ, たまご	えのきたけ, ねぎ	だしこんぶ, 削り節, しょうゆ, 食塩	3.3 g	4.6 g
7 水	スパイスカレー	○	精白米, 強化麦, サラダ油	ぶたミンチ/牛乳	強化米, たまねぎ, にんじん, トマト缶詰, にんにく, しょうが	スパイス, 食塩, 赤ワイン, ガーリック, ウスターソース	631 kcal	814 kcal
	キャベツとコーンのサラダ		サラダ油, さとう		キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん	酢, 食塩, こしょう	21.4 g	26.0 g
	オレンジ				オレンジ		22.7 g	27.2 g
							2.5 g	3.2 g
8 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		646 kcal	790 kcal
	いわしのかばやき		かたくり粉, なたね油, さとう	いわし		みりん, さけ, しょうゆ	26.7 g	30.8 g
	ほうれんそうのいぞかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草, もやし	削り節, しょうゆ, ゆず酢	20.3 g	23.3 g
	とんじる		さといも	ぶた肉, 油揚げ, みそ	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	煮干	2.6 g	3.3 g
9 金	あおりんごゼリー	○	青りんごゼリー					
	にらどほうとん		精白米	ぶたミンチ/牛乳	強化米, しょうが, にら, たまねぎ, にんじん	ウスターソース, さけ, みりん, しょうゆ	676 kcal	860 kcal
	ポテトサラダ		じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	チキンハム	キャベツ, きゅうり, にんじん	食塩, こしょう	24.7 g	30.5 g
	ブルーベリータルト (乳・卵・小麦不使用)		ブルーベリータルト (乳・卵・小麦不使用)				23.0 g	27.9 g
12 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		558 kcal	700 kcal
	たらちのチリソースいため		かたくり粉, なたね油, ごま油, さとう	すけそうたら	たまねぎ, 青ピーマン, にんじん, たけのこ, しょうが, にんにく	さけ, 食塩, しょうゆ, 15%酢, トマトチリソース, 15%酢, 鶏がらスープの素, トウバンジャン	25.1 g	31.0 g
	バンバンジーサラダ		さとう, ごま, ごま油	ささ身	きゅうり, にんじん, もやし	しょうゆ, 酢	13.0 g	14.7 g
	みしょうかん				美生かん		1.7 g	2.3 g
13 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		588 kcal	746 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		さとう, サラダ油, ごま	ぶた肉	たまねぎ, しょうが	しょうゆ, さけ	24.4 g	30.0 g
	かみかみきゅうりもみ		ごま, さとう	さきいか, わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん, 干だいこん	酢, しょうゆ, 食塩	17.7 g	20.7 g
	じゃがいものみど汁		じゃがいも	油揚げ, みそ, 煮干し	だいこん, たまねぎ, ねぎ		2.3 g	3.2 g
14 水	りんご	○			りんご			
	えだまめキムチまぜごはん [朝ごはんコンテスト]		精白米, さとう, サラダ油	たまご/牛乳	強化米, キムチ, えだまめ	しょうゆ, 食塩	567 kcal	701 kcal
	ポテトとおこめのささみカツ		なたね油	ポテトとおこめのささみカツ			31.7 g	35.3 g
	ピーマンのおかかあえ		さとう	かつお節	青ピーマン, もやし	しょうゆ	17.3 g	20.2 g
15 木	フルーツヨーグルト	○		アガーカクテル, ヨーグルト	バナナ, みかん, パインアップル, もも		1.5 g	1.9 g
	マーボーれんこんどん		精白米, サラダ油, さとう, かたくり粉	ぶたミンチ, 赤みそ/牛乳	強化米, れんこん, たまねぎ, にんじん, ねぎ	食塩, こしょう, 中華味, しょうゆ, トウバンジャン	615 kcal	763 kcal
	ちゅうかサラダ		ごま油, さとう	チキンハム	コーン, きゅうり, にんじん, キャベツ	しょうゆ, ゆず酢, 食塩, 酢	22.4 g	27.4 g
	フルーツあんじんふうプリン		フルーツ杏仁風プリン				19.7 g	23.1 g
16 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		768 kcal	954 kcal
	チーズハンバーグ		パン粉	牛ミンチ, ぶたミンチ, たまご, 牛乳, チーズ	たまねぎ, アップルソース	食塩, こしょう, ウスターソース, トマトケチャップ	28.4 g	34.9 g
	はるさめサラダ		はるさめ, さとう, ごま油, ごま	わかめ	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, しょうゆ	29.4 g	34.2 g
	ABCスープ		マカロニ (ABC), じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, いんげん, コーン, トマトビュレ	コンソメ, 食塩, こしょう, トマトケチャップ	2.9 g	4.0 g
19 月	カスタードクレープ (乳・卵・小麦不使用)	×	クレープ (カスタード)					
	ぎょうどん		精白米, さとう	牛肉	強化米, たまねぎ, にんじん, 糸コンニャク, ねぎ	しょうゆ, さけ, 削り節	665 kcal	882 kcal
	おちゃ					お茶	17.2 g	23.0 g
	ちくわサラダ		サラダ油, さとう	ちくわ	キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	酢, しょうゆ, 食塩, こしょう	27.7 g	36.0 g
20 火	西中探求! こめこドーナツ	○	さとう, なたね油	とうふ		米粉, ベーキングパウダー	2.3 g	2.9 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		537 kcal	679 kcal
	きびなごのからあげ		かたくり粉, なたね油	きびなご	しょうが	しょうゆ, みりん	22.0 g	26.7 g
	ゆずかあえ		ごま, さとう	きざみ昆布	キャベツ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 食塩, 酢, ゆず酢	11.5 g	12.6 g
21 水	たけのことえんどうのもの	○	さとう	こんぶ	たけのこ, こんにゃく, にんじん, えんどう煮	煮干, しょうゆ, さけ	2.1 g	2.8 g
	こなつ				小夏			
	チキンライス		精白米, サラダ油	とりミンチ/牛乳	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース	トマトケチャップ, 食塩, こしょう, ウスターソース	579 kcal	700 kcal
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんじん	酢, 食塩, こしょう	19.8 g	23.6 g
22 木	やさいのほぞぎりスープ	○	オリーブ油	ベーコン	根深ねぎ, キャベツ, にんじん, たまねぎ	コンソメ, 食塩, こしょう	22.0 g	25.7 g
	がっきゅうだいふく (いちご)		学給だいふく (いちご)				2.6 g	3.2 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		578 kcal	734 kcal
	とりのごまてりやき		ごま	とり肉		しょうゆ, みりん	24.5 g	30.6 g
23 金	やさいのとさぶしゅかんマーマレードあえ	○	ぶしゅかんマレード, さとう	かつお節	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, しょうゆ, 食塩	17.5 g	21.0 g
	はるさめスープ		はるさめ, かたくり粉		にんじん, もやし, 干しいたけ, ねぎ, しょうが	中華味, 食塩, こしょう, しょうゆ	2.2 g	3.0 g
	ミニゼリー (みかん)		すりおろしみかんゼリー					
	やきめし		精白米, ごま油	焼き豚/牛乳	強化米, たまねぎ, 青ピーマン, にんじん	食塩, 中華だし, こしょう, しょうゆ	564 kcal	710 kcal
26 月	やきぎょうざ	○		ぎょうざ			18.1 g	21.7 g
	もやしのごまみそナムル		すりごま, ごま, さとう, ごま油	みそ	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢	16.5 g	19.7 g
	フルーツポンチ		サイダーゼリー	アガーカクテル, あわせるゼリー (マスカット)	みかん, もも, パインアップル	サイダー	1.9 g	2.5 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		626 kcal	777 kcal
27 火	チリコンカン	○	サラダ油	ぶたミンチ, 大豆	にんにく, コーン, たまねぎ, にんじん	トマトケチャップ, ウスターソース, 食塩, こしょう, チリパウダー	25.5 g	31.9 g
	えだまめサラダ		さとう, ごま油, ごま	ひじき, チキンハム	もやし, にんじん, えだまめ	しょうゆ, 酢, 食塩	18.8 g	22.2 g
	バナナ				バナナ		1.7 g	2.3 g
	かつおめし		精白米, さとう	かつお, 油揚げ/牛乳	強化米, にんじん, ごぼう, しょうが	しょうゆ, さけ	553 kcal	700 kcal
28 水	だいこんのどぼろに	○	サラダ油, さとう, かたくり粉	とりミンチ, かつお節	だいこん, こんにゃく, にんじん, グリンピース	削り節, しょうゆ, みりん, 食塩	24.2 g	29.9 g
	ごまずあえ		ごま, さとう		キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	ゆず酢, 酢, しょうゆ	15.6 g	17.5 g
	どうにゅうプリン		豆乳プリン				1.9 g	2.4 g
	ひやしにくうどん		うどん, さとう	牛肉, わかめ/牛乳	たまねぎ, ねぎ, だいこん	めんつゆ, しょうゆ, さけ, みりん	596 kcal	821 kcal
29 木	かきあげ	○	さつまいも, 薄力粉, なたね油		たまねぎ, にんじん, ごぼう		23.8 g	34.4 g
	たいやき		たいやき				19.0 g	26.4 g
							3.4 g	3.1 g
	ごはん		精白米	牛乳	強化米		650 kcal	783 kcal
30 金	とりにくのマスタードチーズやき	○	さとう, パン粉	とり肉, チーズ	にんにく, パセリ	食塩, こしょう, 白ワイン, 粒入りマスタード	27.3 g	31.1 g
	うましおきゅうり		ごま油, ごま		きゅうり, キャベツ, にんじん	鶏がらスープの素, 食塩	21.8 g	23.5 g
	シャキッとめざるトマトスープ [朝ごはんコンテスト]		マカロニ (ABC), じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, アーローグ, コーン, ぶなしめじ, トマト, トマトビュレ	コンソメ, 食塩, こしょう, トマトケチャップ	2.2 g	3.0 g
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー					
31 火	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛乳	強化米		774 kcal	977 kcal
	わふうからあげ		かたくり粉, なたね油, さとう	とり肉		食塩, さけ, しょうゆ, ゆず酢	29.4 g	37.7 g
	げんきサラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみ昆布, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	食塩, こしょう, 酢, しょうゆ	30.9 g	37.9 g
	たまごスープ		かたくり粉	たまご, わかめ	たまねぎ, コーン, ねぎ	食塩, しょうゆ, コンソメ	3.1 g	4.0 g
32 水	アイスふうデザート (チョコ)	○	アイス風デザート (チョコ)					

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。