

家庭数配布 5月 献立表

東吾孺小学校

日	曜日	献立	エネルギーたんぱく質脂肪	体を作る(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	
2	月	中華ちまき	牛乳 中華サラダ、ちんげん菜としめじのスープ	584 22.9 17.0	牛乳、豚肉、えび、ベーコン、豆腐	もち米、ごま、ごま油、さとう	干しいたけ、たけのこ、キャベツ きゅうり、にんじん、玉ねぎ、しめじ ちんげん菜
6	金	ごはん おかかのふりかけ	牛乳 肉じゃが、アーモンドあえ	629 21.4 13.8	牛乳、豚肉、けずり節、きざみのり	米、ごま、さとう、こんにゃく じゃがいも、アーモンド	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、もやし さやいんげん、キャベツ、こまつな
9	月	わかめごはん	牛乳 さばのピリ辛焼き、糸こんにゃくのあえもの、きのこ豆腐の汁	630 27.7 21.2	牛乳、さばの切り身、鶏肉、わかめ 豆腐	米、ごま、さとう、でん粉、ごま油 糸こんにゃく	キャベツ、にんじん、きゅうり、たけのこ 生しいたけ、しめじ、こまつな
10	火	冷やし五目うどん	牛乳 じゃがいもの甘みそあえ、セミノール	633 20.8 19.3	牛乳、鶏肉、油あげ、みそ	うどん、油、さとう、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり セミノール
11	水	ふきとわかめごはん	牛乳 いかの豆板醤焼き、ごまあえ、田舎汁	619 28.1 17.3	牛乳、いかの切り身、油あげ、豆腐 わかめ、みそ	米、ごま、さとう、ごま油 じゃがいも	ふき、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな にんじん、だいこん
12	木	セサミトースト	牛乳 ポークビーンズ、野菜サラダ	584 22.4 25.0	牛乳、豚肉、大豆	食パン、バター、グラニュー糖、ごま さとう、じゃがいも、小麦粉、油 ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、きゅうり
13	金	かきあげ天丼	牛乳 コロコロきゅうり、みそ汁	645 23.5 18.3	牛乳、いか、小町えび、卵、豆腐 みそ、わかめ	米、油、小麦粉、さとう	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん きゅうり、ねぎ、こまつな
16	月	キムチチャーハン	牛乳 めひかりのからあげ、卵スープ	609 27.1 20.5	牛乳、豚肉、めひかり、豆腐、卵	米、油、小麦粉、ごま油、でん粉 じゃがいも	白菜(キムチ)、ねぎ、にら、玉ねぎ たけのこ、にんじん、こまつな
17	火	カレービーンズホット サンド	牛乳 シェルマカロニ入りミネストローネ、和風サラダ	585 24.6 21.5	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉	丸パン、油、小麦粉、さとう、油 マカロニ、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり
18	水	ごまごはん	牛乳 切り干し大根の卵焼き、キャベツとえのきのおひたし、豚汁	666 27.4 20.2	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、卵 豆腐、みそ	米、ごま、油、さとう、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干しいたけ、切り干し大根 さやいんげん、えのきたけ、キャベツ ごぼう、だいこん、ねぎ
19	木	スパゲティミートソース	牛乳 キャロットソースサラダ、河内晩柑	706 26.0 23.0	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、さとう 小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ホールトマト、ピーマン、きゅうり ホールコーン、河内晩柑
20	金	ごはん	牛乳 鮭の塩焼き、こんにゃくのピリリ煮、みそ汁	633 24.6 16.1	牛乳、鮭の切り身、豆腐、みそ	米、ごま油、油、さとう、こんにゃく じゃがいも	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ねぎ
23	月	ピースごはん	牛乳 ほっけ焼き、畑のお肉煮、きのこのかきたま汁	576 26.8 15.9	牛乳、ほっけの切り身、鶏肉、卵 大豆、昆布	米、油、さとう、でん粉、こんにゃく	生グリーンピース、にんじん、しめじ 生しいたけ、さやいんげん、こまつな
24	火	冷やしタンタン麺	牛乳 メロン入りフルーツヨーグルトかけ	626 26.6 21.7	牛乳、豚ひき肉、みそ、ヨーグルト	ラーメン、油、さとう、ごま、練りごま はちみつ	にんじん、もやし、きゅうり、ちんげん菜 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、メロン
25	水	チンジャオロース丼	牛乳 きゅうりのピリ辛ドレッシング、きなこ豆	677 25.7 20.8	牛乳、豚肉、大豆、きな粉	米、油、さとう、でん粉、くず粉 ごま油	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり
26	木	ぶどうパン	牛乳 魚のカレーパン粉焼き、野菜ソテー、豆腐入り五目スープ	576 26.7 21.5	牛乳、メルルーサの切り身、鶏肉 豆腐	ぶどうパン、オリーブ油、パン粉、油	パセリ、キャベツ、ホールコーン ピーマン、たけのこ、干しいたけ、もやし にんじん、玉ねぎ、こまつな
27	金	中華丼	牛乳 ごま酢あえ、なつみ	598 22.9 13.3	牛乳、豚肉、いか、えび、わかめ	米、油、さとう、くず粉、でん粉 ごま油、ごま	干しいたけ、たけのこ、キャベツ にんじん、ねぎ、ちんげん菜、もやし きゅうり、なつみ
30	月	カレーライス	牛乳 わかめサラダ、メロン	726 20.1 19.5	牛乳、豚肉、わかめ	米、油、バター、小麦粉、さとう ごま油、じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、メロン
31	火	あげパン	牛乳 ポテトの重ね焼き、わんたん汁	680 23.8 31.4	牛乳、ベーコン、豚肉、ピザチーズ	ミルクパン、さとう、油、バター じゃがいも、わんたんの皮	玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん、もやし こまつな

月火水不金