

家庭配布 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)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)
6	木	ごはん <small>だいず</small> 大豆のふりかけ	牛乳 <small>にく</small> 肉じゃが、キャベツとえのきのおひたし	620 21.2 13.6	牛乳、大豆、けずり節、青のり 豚肉	米、油、ごま、さとう、こんにやく じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ さやいんげん、えのきたけ キャベツ
7	金	<small>ちゅうか</small> 中華ちまき	牛乳 <small>ちゅうか</small> 中華サラダ、 <small>れいとう</small> わかめスープ、冷凍みかん	590 22.7 15.6	牛乳、えび、豚肉、鶏肉、豆腐 わかめ	もち米、ごま、さとう、ごま油	干しいたけ、たけのこ、キャベツ きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ねぎ 冷凍みかん
10	月	あんかけごはん	牛乳 <small>に</small> こんにやくのピリリ煮、りんご	599 18.6 12.1	牛乳、豚肉、いか	米、油、糸こんにやく、さとう、くず粉 ごま油、こんにやく、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ たけのこ、キャベツ、ごぼう、こまつな りんご
11	火	ふきとわかめのごはん	牛乳 <small>しおや</small> いかのねぎ塩焼き、 <small>ず</small> ごま酢あえ、 <small>しる</small> みそ汁	610 26.9 15.5	牛乳、いかの切り身、油あげ わかめ、みそ、豆腐	米、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	ふき、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり 玉ねぎ
12	水	あげパン	牛乳 <small>かさ</small> <small>や</small> ポテトの重ね焼き、 <small>じる</small> わんたん汁	680 23.8 31.4	牛乳、ベーコン、チーズ、豚肉	ミルクパン、油、さとう、バター わんたんの皮、じゃがいも	玉ねぎ、パセリ、ねぎ、にんじん もやし、こまつな
13	木	<small>しゃんはいや</small> 上海焼きそば	牛乳 <small>い</small> サイダー入りフルーツポンチ(メロン)	575 23.1 14.2	牛乳、豚肉、えび	むし中華めん、油、さとう	玉ねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ にんじん、レモン果汁、パイン缶 にら、黄桃缶、みかん缶、メロン
14	金	チキンライス	牛乳 <small>かわちばんかん</small> コーンチャウダー、河内晩柑	626 19.4 18.7	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉 調理牛乳、生クリーム	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ ホールコーン、河内晩柑
17	月	<small>さい</small> <small>ちんげん菜</small> とハムのチャーハン	牛乳 <small>こ</small> <small>なんぼんづ</small> <small>とうふ</small> <small>い</small> <small>たまご</small> 小あじの南蛮漬け、豆腐入り卵スープ	616 24.7 17.4	牛乳、ポークハム、豚肉、豆腐 小あじ、卵	米、油、ごま油、でん粉、さとう じゃがいも	ちんげん菜、ねぎ、玉ねぎ、にんじん たけのこ、こまつな
18	火	チンジャオロース <small>どん</small> 丼	牛乳 <small>ひゅうが</small> <small>なつ</small> きゅうりのぴりからドレッシング、日向夏	602 20.3 17.1	牛乳、豚肉	米、油、さとう、でん粉、くず粉、ごま油	にんじん、たけのこ、玉ねぎ、キャベツ ピーマン、きゅうり、日向夏
19	水	スパゲティビーンズ ソース	牛乳 <small>い</small> ポテト入りサラダ、サマーオレンジ	706 25.1 20.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉、さとう じゃがいも	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールのマト、キャベツ、きゅうり ホールコーン、サマーオレンジ
20	木	<small>てんどん</small> かきあげ天丼	牛乳 <small>しる</small> ごまあえ、みそ汁	675 24.7 20.0	牛乳、いか、小町えび、卵、豆腐 みそ、わかめ	米、油、小麦粉、さとう、ごま	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ
21	金	セサミトースト	牛乳 <small>やさい</small> ポークビーンズ、野菜サラダ	585 22.4 25.1	牛乳、豚肉、大豆	食パン、マーガリン、グラニュー糖 さとう、バター、小麦粉、じゃがいも 油、ごま	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
24	月	ごまごはん	牛乳 <small>き</small> <small>ぼ</small> <small>だいこん</small> <small>たまご</small> <small>や</small> <small>ふな</small> <small>いな</small> <small>か</small> <small>じる</small> 切り干し大根の卵焼き、舟きゅうり、田舎汁	653 26.8 20.6	牛乳、鶏ひき肉、油あげ、卵 みそ、わかめ、豆腐	米、ごま、さとう、油、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、きゅうり、大根、ねぎ こまつな
25	火	わかめごはん	牛乳 <small>からや</small> <small>だ</small> <small>いず</small> さばのピリ辛焼き、きんぴら大豆、きのこ豆腐のかきたま汁	688 31.8 23.9	牛乳、さばの切り身、わかめ、卵 大豆、鶏肉、豆腐	米、ごま、さとう、でん粉、ごま油 糸こんにやく	ごぼう、にんじん、さやいんげん しいたけ、しめじ、こまつな
26	水	カレービーンズホット サンド	牛乳 <small>い</small> シェルマカロニ入りミネストローネ、わかめサラダ	569 24.0 19.8	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉 わかめ	丸パン、油、小麦粉、マカロニ、さとう じゃがいも、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン ホールのマト、ピーマン、キャベツ きゅうり
27	木	<small>ひ</small> <small>冷やし</small> <small>ごまだれ</small> うどん	牛乳 <small>かわちばんかん</small> じゃがいものケチャップあえ、河内晩柑	663 24.9 22.0	牛乳、ポークハム、卵、みそ	うどん、油、さとう、ごま、バター じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり、河内晩柑
28	金	ツナパエリア	牛乳 <small>さい</small> <small>とうふ</small> <small>れいとう</small> ちんげん菜と豆腐のスープ、冷凍みかん	583 24.4 16.8	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉 ツナ缶、えび、いか、豆腐	米、バター、油、でん粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン マッシュルーム、ピーマン、しめじ ちんげん菜、冷凍みかん
31	月	おかかごはん	牛乳 <small>しおや</small> ほっけの塩焼き、からしあえ、けんちん汁	570 25.8 13.9	牛乳、ほっけの切り身、けずり節 鶏肉、豆腐	米、ごま、さとう、ごま油、じゃがいも こんにやく	キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ にんじん、ごぼう、だいこん

