

2024年

5月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	水 米飯 ひじきつくね 切干し大根のナムル すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ まぐろ缶詰・木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・かたくり粉・車糖・ごま・車糖 ごま油	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ 切干しいんじん・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ・しょうが
2	木 牛丼 小松菜とツナの甘酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 お好みパン	普通牛乳・牛ともも・まぐろ缶詰 麦みそ・かつお節	ビスケット・米・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん こまつな・トマト・にんじん・キャベツ えのきたけ・こねぎ・あおのり
7	火 米飯 豚の梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ キャベツのスープ	牛乳 麵ラスク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・豚もも・麦みそ かつお削り節・ベーコン・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ごま・薄力粉・調合油	たまねぎ・こねぎ・梅干し・ブロッコリー にんじん・スイートコーン・トマト・キャベツ
8	水 米飯 さばの竜田揚げ もやしの中華和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 そら豆蒸しパン	普通牛乳・まさば・麦みそ	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・ごま油・薄力粉	しょうが・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・ほんしめじ・たまねぎ カットわかめ・そらまめ
9	木 米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 キャベツとツナのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 しらすおにぎり	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・しらす干し	米・車糖・調合油・ごま	パレンシアオレンジ・たまねぎ・ごぼう こねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・梅干し
10	金 豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 人参とチーズのスコ	普通牛乳・豚もも・麦みそ パルメザンチーズ	車糖・米・焼きふ・ホットケーキミックス 調合油	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ キャベツ・にんじん・ブラックマッペもやし カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ わかめ
11	土 米飯 鮭のちゃんちゃん焼き ナムル すまし汁	麦茶 りんご 麦茶 ぶどうゼリー	しろさけ・麦みそ・木綿豆腐	米・車糖・ごま・ごま油	りんご・キャベツ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・わかめ・ぶどう飲料・寒天
13	月 米飯 豚肉とニラの炒め物 春雨マヨサラダ すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ポテトフライ	ヨーグルト・豚もも・ロースハム 普通牛乳	車糖・米・調合油・普通はるさめ 焼きふ・じゃがいも	にら・たまねぎ・きゅうり・にんじん ぶなしめじ・わかめ
14	火 米飯 鮭の塩焼き 小松菜とえのきの中華和え みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・きな粉・しろさけ・麦みそ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま・車糖 ごま油・じゃがいも・ホットケーキミックス	こまつな・えのきたけ・にんじん・キャベツ こねぎ
15	水 お弁当の日	牛乳 バナナ 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳	米・食パン・マーガリン・いちごジャム	バナナ
16	木 米飯 みそマヨチキン キャベツのごま酢あえ きのこスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 たくあんおにぎり	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・まぐろ缶詰 かつお削り節	米・車糖・ごま油・ごま	ぶどう飲料・寒天・キャベツ・にんじん きゅうり・生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ こねぎ・たくあん漬
17	金 中華丼 もやしの梅和え すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ピザトースト	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ 木綿豆腐・ウインナー・プロセスチーズ	米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま油 ごま・食パン	りんご・はくさい・にんじん・きくらげ 生しいたけ・チンゲンサイ ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し えのきたけ・わかめ・たまねぎ・青ピーマン
18	土 みそラーメン ブロッコリーのおかか和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・麦みそ・かつお節	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・にんじん・ブロッコリー パレンシアオレンジ・こまつな
20	月 米飯 さばのごま照り焼き 厚揚げと小松菜の煮物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 お豆腐ブチケーキ	普通牛乳・まさば・厚揚げ・麦みそ 絹ごし豆腐	コーンフレーク・米・車糖・ごま じゃがいも・ホットケーキミックス・調合油	こまつな・にんじん・生しいたけ・キャベツ こねぎ・バナナ
21	火 米飯 豚肉のカレー炒め ほうれん草のごまあえ 豆腐とエキのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 プリン	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐	米・調合油・ごま・車糖・マーガリン	パレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン・ほうれんそう・にんじん えのきたけ
22	水 米飯 麻婆豆腐 キャベツとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ウインナーパン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 麦みそ・まぐろ缶詰・ウインナー	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・キャベツ・おかひじき チンゲンサイ・たまねぎ
23	木 米飯 豚肉のしょうが焼き ナムル みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 鮭おにぎり	ゼラチン・普通牛乳・豚もも・麦みそ べにざけ	米・ごま・車糖・ごま油	いちご・たまねぎ・こねぎ・しょうが ほうれんそう・にんじん・ブラックマッペもやし ほんしめじ
24	金 ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麵ラスク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・牛もも・しらす干し	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・調合油・車糖・ごま 薄力粉・かたくり粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ こねぎ・にら
25	土 ナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油	りんご・たまねぎ・ほんしめじ マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・みかん缶詰・寒天
27	月 米飯 さばのカレー揚げ キャベツの中華和え もやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 ベーコン	米・薄力粉・調合油・ごま・ごま油・車糖	りんご・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら こまつな
28	火 塩豚丼 小松菜とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ パルメザンチーズ	米・ごま油・車糖・じゃがいも・食パン マヨネーズ	オレンジ飲料・寒天・こねぎ ブラックマッペもやし・たまねぎ・レモン こまつな・ほしひじき・にんじん・ほんしめじ カットわかめ
29	水 米飯 ごぼうつくね チャブチ キャベツのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 フライドポテ(のり塩)	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・豚もも	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・緑豆はるさめ・ごま油・ごま じゃがいも・調合油	こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが・にんじん 青ピーマン・キャベツ・えのきたけ・あおのり
30	木 コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き もやしのごま酢和え 豆乳スープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 焼きそば	ヨーグルト・しろさけ・チーズスプレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・普通牛乳 豚もも	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マヨネーズ・ごま・中華めん 調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・大根 ほんしめじ・キャベツ・青ピーマン・あおのり
31	金 菜飯ごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ ポトフ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ブチケーキ	普通牛乳・鶏もも・混合ソーセージ 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 ポテトチップス・じゃがいも・薄力粉 車糖	こまつな・しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ パレンシアオレンジ・みかん缶詰・バナナ キウイフルーツ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
485 kcal	19.2 g	15.4 g	263 mg	1.6 mg	198 μg	0.33 mg	0.40 mg	26 mg	3.4 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。