



5月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | 副食・デザート | 主 材 料 と 働 き | | | 熱 量 蛋白質 | 脂 肪 塩 分 | 備 考 |
|----------------|---|-------------------|---------|--|--|---------------------------------------|--|-------------|-------------|--------------|
| | | | | | 力や熱となる | 血や肉となる | 体の調子を整える | | | |
| 1 | 水 | きなこあげパン | ○ | やさしいいろいろにくだんご かんきつサラダ ミネストローネ | パン さとう あぶら オリーブゆ マカロニ じゃがいも | ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく ベーコン チーズ | にんじん ★きゅうり キャベツ みかん たまねぎ セロリ トマト コーン | 670 22.7 | 23 2 | |
| 2 | 木 | たけのこごはん | ○ | わふういりどうふつつみやき みそしる キャベツすじょうゆあえ かしわもち | こめ さとう | ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ とりにく どうふ | にんじん しいたけ たけのこ ★きゅうり キャベツ だいこん こまつな | 636 23.1 | 15.8 2.3 | |
| 7 | 火 | くわかたまたどん | ○ | トックスープ オレンジ | こめ さとう トック | ぎゅうにゅう たまご とりにく こうやどうふ | くわかめ ほうれんそう だいこん にんじん ほうさい しいたけ こまつな オレンジ | 628 25.6 | 15.4 2 | |
| 8 | 水 | ホットドッグ | ○ | シーザーサラダ ジュリエンスープ いちこのフルーツ | パン クルトン | ぎゅうにゅう ささみ フランクフルト ハム | キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ピーマン だいこん | 643 24.3 | 29.9 2.4 | |
| 9 | 木 | ごはん | ○ | とうふハンバーグおろしソース いそかあえ かきたまじる アセロラゼリー | こめ さとう かたくりこ | ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご かつおぶし | だいこん ほうれんそう もやし にんじん のり ねぎ しいたけ こまつな | 640 21.1 | 19.1 1.8 | |
| 10 | 金 | ごはん | ○ | アジレモンペッパーづけ ちくぜんに こんさいのごまじる | こめ あぶら さとう ごまあぶら さとう さつまいも | ぎゅうにゅう アジ とりにく ぶたにく あぶらあげ | ごぼう れんこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや にんにく だいこん ごぼう こんにやく ねぎ | 648 27.7 | 19.5 2 | |
| 13 | 月 | 6年リクエスト わかめごはん | ○ | きになるやさい とりのからあげ バリバリサラダ たまごスープ チョコクレープ | こめ かたくりこ あぶら さとう カリタリア ごまあぶら | とりにく ハム ベーコン たまご | わかめ しょうが キャベツ ★きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう | 692 21.1 | 24.1 1.9 | |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | サバかいせんづけ にくじゃが ゆばいりみそしる | こめ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう サバ ぶたにく ゆば | にんじん たまねぎ しらたき グリーンピース こまつな | 713 28.4 | 25 2 | |
| 15 | 水 | メープルトースト | ○ | にくだんごあまざる コールスロー オニオンスープ | パン マーガリン メープルシロップ バター クルトン | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ベーコン | キャベツ ★きゅうり コーン にんじん たまねぎ パセリ | 674 20.5 | 27.9 3 | |
| 16 | 木 | ぎゅうピリごはん | ○ | ワンタンスープ ぶどうゼリー | こめ ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう なたと ぎゅうにく ぶたにく たまご | しらたき ほうさい にんじん ごぼう いんげん こま たまねぎ きくらげ ねぎ ほうれんそう | 630 23.8 | 17 2.3 | |
| 17 | 金 | こくとうパン | ○ | タンドリーチキン かぼちゃのスープ ほうれんそうとトマトのツナドレ レモンのムース | パン オリーブゆ さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン | にんにく しょうが ★トマト ほうれんそう たまねぎ しめじ かぼちゃ | 602 28.7 | 24.3 1.9 | |
| 20 | 月 | むぎごはん | ジョ ア | ポークカレー こんにやくサラダ げんきヨーグルト | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら | ジョア ぶたにく ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく わかめ ★きゅうり | 682 18.2 | 19.3 2 | |
| 21 | 火 | トマトスパゲティ | ○ | はなやさいとりんごのサラダ おこめのタルト | スパゲティ あぶら マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー りんご | 681 24.6 | 28.2 2 | |
| 22 | 水 | ミルクロール | ○ | スコッチエッグ あおなのスープ シェルマカロニのサラダ | パン マカロニ マヨネーズ | ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム | にんじん ★きゅうり コーン こまつな | 593 24.9 | 21.8 2 | |
| 23 | 木 | ごはん | ○ | サワラのごまみそづけ ひじきのごもくに ピリからみそしる | こめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう サワラ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ | ひじき にんじん いんげん こんにやく さといも ねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが | 602 26.3 | 16.9 1.9 | 1,2年 校外学習 |
| 24 | 金 | ごはん | ○ | ぶたニラピリからいため やさいパオズ ちゅうかふうコーンスープ | こめ ごまあぶら | ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム | にんじん にんにく しょうが コーン パセリ たまねぎ くわかめ にはら パセリ | 712 25.2 | 23.6 2.7 | |
| 27 | 月 | とりにくどん | ○ | とんじる はちみつレモンゼリー | こめ さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ | たまねぎ いんげん しらたき さといも ごぼう だいこん にんじんこんにやく ねぎ | 690 23.3 | 16.5 2.2 | |
| 28 | 火 | ごはん | ○ | かつおカツ すのもの さつまじる | こめ あぶら さとう さつまいも | ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ | わかめ みかん ★きゅうり にんじん だいこん ねぎ こんにやく | 605 19.8 | 15 1.9 | |
| 29 | 水 | テーブルロール | ○ | げんまいいりハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ ひよこまめとウインナーのスープ | パン パンこ あぶら さとう じゃがいも げんまい オリーブゆ | ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ウインナー たまご ひよこまめ | にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ ごま コーン パセリ | 648 29.1 | 26.6 2.3 | |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | とりにくのねぎしおやき きりぼしじる こまつなとにんじんのごまあえ ミニデザート | こめ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん もやし ごま だいこん しいたけ ねぎ | 588 25.7 | 14.6 2 | |
| 31 | 金 | はちみつパン | ○ | チーズハンバーグ ツナサラダ キャベツスープ | パン あぶら | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン ツナ | キャベツ ★きゅうり コーン にんじん えだまめ パセリ たまねぎ | 594 24.8 | 22.1 2.4 | |
| 小学生(8~10歳)の基準値 | | | | エネルギー 650Kcal | たんぱく質 21.1g~32.5g | 脂質 14.4g~21.6g | 塩分 2.0g | | | |

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：徳島県 キャベツ：神奈川県
 じゃがいも：北海道、鹿児島県 玉葱：北海道、千葉県 セロリ：静岡県 白菜：茨城県 ほうれん草：群馬県
 ピーマン：茨城県 もやし：千葉県 長葱：千葉県 ごぼう：青森県 蓮根：千葉県、茨城県 にんにく：青森県
 さつまいも：千葉県、茨城県 生姜：千葉県、高知県 パセリ：千葉県 しめじ：長野県 りんご：青森県
 にはら：千葉県 大根：千葉県 小松菜：千葉県、茨城県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町