

令和6年 5月 学校給食予定献立表(小学校)

にち	ようび	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう むしボーグしゅうまい(2こ) ビーフのオイスターソースいため ちゅうがスープ	ごはん あぶら ビーフン しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しゅうまいのく(ふた) ぶたにく なまあげ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン パプリカ ほししいたけ もやし にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ	610
						26.4
2	木	なめし(むぎいり) ぎゅうにゅう チキンいそベカツ れんこんのきんぴら◆ わかだけじる かしわもち	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう しろこま ごまあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ	れんこん こんにゃく さやいんげん たけのこ たまねぎ にんじん はねぎ あおな	688
						31.3
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグデミソース こめこマカロニサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん こめこマカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ(とり ふた) ハム(とり)	トマト キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	657
						23.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき たくあんとやさいのあえもの じゃがいものそばろに	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく	たくあん ほうれんそう はくさい たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	617
						25.8
9	木	ごはん ぎゅうにゅう あげこめこぎょうざ(2こ) チンゲンサイのちゅうがをあえ マーボーどうふ	ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎょうざのく(ふた) ぶたにく みそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	645
						24.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいのため いんげんのすりこまあえ あつあげとさつまいものみそしる	ごはん あぶら さとう しろこま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム(とり) なまあげ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん キャベツ だいこん はくさい えのきたけ はねぎ	631
						26.2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのレモンソース アスパラとハムのサラダ(ドレッシング) にんじんのとうにゅうポタージュ	ごはん あぶら でんぶん さとう ドレッシング じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ ハム(ふた) とりにく とうにゅう	レモン アスパラガス レタス とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	638
						29.2
14	火	ごはん ぎゅうにゅう やきとりふういたため やさいのうめこんぶあえ ごまじる	ごはん あぶら さとう でんぶん しろこま	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ キャベツ こまつな はくさい うめほし だいこん ごぼう にんじん なましいたけ はねぎ	641
						29.7
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ボーグチャップ コールスロー じゃがいものようふうに	ごはん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー レモン はくさい しめじ にんじん さやいんげん	618
						25.1
16	木	ひじきごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう きびなごのからあげ◆ もやしのゆずポンすあえ ちゃんこじる	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん こめこ うどん	ぎゅうにゅう ひじき ツナ きびなご とりにく ハム(ふた) あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり ゆず だいこん はくさい えのきたけ はねぎ	640
						33.6
17	金	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう フランクフルト かいそうサラダ	ごはん むぎ あぶら ドレッシング ごまあぶら じゃがいも こめこカレーウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく フランクフルト(とり) かいそう	もやし だいこん たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	641
						22.3
20	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎふうみやき ほうれんそうのごまあえ ちくぜんに ぶりかけ	ごはん あぶら さとう しろこま さといも	ぎゅうにゅう ハム(ふた) さわら とりにく	ねぶかねぎ しょうが もやし ほうれんそう たけのこ にんじん れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	625
						30.7
21	火	ピタパン ぎゅうにゅう メンチカツ ツナサラダ ミネストローネ おちゃプリン	ピタパン あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう プリン	ぎゅうにゅう ツナ メンチカツのく(とり・ふた) ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース トマト	650
						23.6
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ハムとポテトのカレーマヨやき やさいのアーモンドあえ とりだんこのみそしる	ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう とりだんこ ハム(ふた) とうふ みそ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ はねぎ とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ	633
						23.8
23	木	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう とりにくとかぼちゃのあまからたれ だいこんのじゃこあえ◆ そうめんじる	ごはん むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら そうめん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちりめんじゃこ あぶらあげ	しょうが かぼちゃ だいこん こまつな たまねぎ にんじん ほししいたけ はねぎ	634
						26.5
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとたけのこのキムチいため きりほしだいこんのナムル トック	ごはん あぶら さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく わかめ	はくさいキムチ たけのこ なら きりほしだいこん チンゲンサイ にんにく たまねぎ もやし ねぶかねぎ	633
						28.0
27	月	ごはん ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ さつまいもサラダ コンソメスープ	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー(ふた) ハム(とり) ぶたにく	ねぶかねぎ ピーマン トマト マッシュルーム きゅうり たまねぎ にんじん しめじ パセリ だいこん キャベツ	601
						23.9
28	火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそがらめ さんしょくあえ がんもとだいこんのうまに	ごはん あぶら でんぶん しろこま さとう	ぎゅうにゅう かつお みそ とりにく がんもどき	しょうが こまつな とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	643
						38.2
29	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのすぶたふう はるさめサラダ ラッキーワントンスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ワントンのかわ	ぎゅうにゅう にくだんこ(ふた・とり) ハム(とり) ワントンのく(ふた)	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ キャベツ チンゲンサイ はくさい にんじん もやし ほししいたけ ねぶかねぎ	633
						23.5
30	木	とりすきどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう いかのてんぷら◆ はりはりづけ	ごはん むぎ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう いか こんぶ とりにく やきどうふ	きりほしだいこん きゅうり にんじん しょうが ねぶかねぎ たまねぎ はくさい こんにゃく	674
						24.4
31	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのんにくしょうゆかけ あおのりポテト とんじる かわちばんかん	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あおのり	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ はねぎ かわちばんかん	627
						31.8

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。

給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※ たつしんの市産(予定)…こめ・キャベツ・こまつな・だいこん・ほうれんそう