



# 令和6年度5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					575 Kcal 22.5 g 18.6 g 1.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ・しょうが	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく	ハクサイキムチ(こんぶ)	はくさいキムチ(はくさい・たまねぎ・にんにく・りんご・にんにく・しょうが・とうがらし)・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		とうふ・たまご		コーン・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ	
2 (木)	せきはん	もちこめ・うるちまい	ごま	あずき			670 Kcal 24.7 g 25.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくのなんぶあげ	でんぶん・さとう	くろごま・こめあぶら	とりにく		にんにく・しょうが	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
おいわいデザート	こめこ・さとう・でんぶん	しょくぶつあぶら	とうにゅう		いちご		
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 Kcal 21.4 g 20.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん(く)	でんぶん	ごまあぶら・こめあぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・キャベツ・たけのこ	
ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン		
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					655 Kcal 30 g 21.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば		ぎゅうにゅう・チーズ	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ		ひじき	
さつまじる	さつままいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ		
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					686 Kcal 21.9 g 23.5 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・こむぎこ	バター	ベーコン・ウィンナー		にんじん・たまねぎ・トマトかん・トマトケチャップ・グリーンピース	
フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム		キャベツ・きゅうり・コーン		
ヨーグルト					ヨーグルト		
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					734 Kcal 30.4 g 28.7 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	じゃがいも・でんぶん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいす		たまねぎ・しょうが	
とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		たまご・とうふ・ベーコン		チンゲンサイ・えのきだけ		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					629 Kcal 23.4 g 19.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たらのさくさくあげ	コーンフレーク・パンこ	こめあぶら	たら			
	ソース	さとう				トマトケチャップ	
マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ	
たけのこごはん	こめ・むぎ		あぶらあげ			たけのこ・ほししいたけ	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					557 Kcal 24.8 g 19.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ささみフライ	じゃがいも・こめ・でんぶん・さとう	なたねあぶら	とりにく・だいす			
ナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・ロメインレタス・にんにく		
かきたまじる	でんぶん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 Kcal 24.5 g 24.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さんまのかぼすレモンに	さとう・でんぶん		さんま		レモン・かぼす	
ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		ごぼう・だいこん・はねぎ		
16 (木)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ	597 Kcal 22.4 g 21 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウィンナー		チーズ	
やさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
17 (金)	うどん	こむぎこ					609 Kcal 27.4 g 21.3 g 3.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	うどんじる	でんぶん		かまぼこ・かつおだし		たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
	きつね(あぶらあげ)	さとう		あぶらあげ・かつおだし			
くろはんぺんのおちゃフライ	こむぎこ・くろはんぺん(でんぶん・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー)	こめあぶら	くろはんぺん(さば・いわし・たら)			せんちゃ	
きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま				きゅうり・しょうが	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質				
20 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう げんきどん みそしる	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう	599 Kcal 27 g 20 g 2.4 g	
21 (火)	げんまいロールパンせわり ぎゅうにゅう ポテトミートサンド フルーツクリームあえ ミネストローネスープ	こむぎこ・げんまい・さとう じゃがいも マカロニ	ショートニング・スキムミルク こめあぶら こめあぶら	たんぱく質 たんぱく質	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ベーコン	606 Kcal 22 g 24.3 g 2.5 g	
22 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トンクドゥフ はるさめスープ のりふりかけ わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ さとう・でんぶん はるさめ さとう・とうもろこし こめ・むぎ	こめあぶら・ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら		ぎゅうにゅう たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	617 Kcal 24.8 g 23.1 g 1.9 g	
23 (木)	おさく みそしる フルーツ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	こめあぶら	たんぱく質	たんぱく質	552 Kcal 20.1 g 14 g 2.3 g	
24 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのオーロラソース こぶきいも パンプキンシチュー	こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも こむぎこ	こめあぶら こめあぶら バター		ぎゅうにゅう たんぱく質 たんぱく質	718 Kcal 27.1 g 24.4 g 1.8 g	
27 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こまつなのひだし かぼちゃのみそしる	こめ・むぎ こむぎこ さとう	こめあぶら	たんぱく質	たんぱく質	574 Kcal 20.5 g 17.3 g 2.1 g	
28 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ソース ブロッコリーのおかかあえ わかたけみそしる	こめ・むぎ でんぶん・しょうしんこ・さとう さとう ごま	こめあぶら こめあぶら ごま		ぎゅうにゅう たんぱく質 たんぱく質	546 Kcal 24.7 g 15.5 g 2.3 g	
29 (水)	チャーハン ぎゅうにゅう ちゅうかさラダ にくだんごスープ みかんゼリー	こめ・むぎ さとう はるさめ・つくね (でんぶん・パンこ・さとう) さとう	こめあぶら こめあぶら	たんぱく質	たんぱく質	535 Kcal 18.6 g 14.3 g 2.5 g	
30 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ししゃものたつたあげ ひじきのいために とんじる	こめ・むぎ でんぶん・さとう・こむぎこ さとう じゃがいも・こんにゃく	こめあぶら こめあぶら	たんぱく質	たんぱく質	614 Kcal 25.5 g 23.4 g 2.2 g	
31 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに こんにゃくサラダ	こめ・むぎ こむぎこ こむぎこ	こめあぶら こめあぶら	たんぱく質	たんぱく質	651 Kcal 26.2 g 22.3 g 2.8 g	

☆ 今月の給食回数は21回です。

☆ 5月2日(木):1年生を迎える会です。給食も一年生の入学を祝って「お祝い献立」にしました。

☆ 5月14日(火):「ナムル」に使用する「三島産ロメインレタス」は「箱根西麓のうみんず」さまから無償でいただきます。

