



令和5年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき						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 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						620 Kcal 21.9 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかどん(ぐ)	でんぷん	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・だけのこ		
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム	チーズ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン		
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						763 Kcal 27.8 g 27.0 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にじますのキャロットやき		マヨネーズ	にじます		にんじん		
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・ごま・こめあぶら	だいず				
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリ・トマト・パセリ		
こどものひデザート	こめこ・さとう		あずき					
8 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター					679 Kcal 27 g 23.8 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ドライカレー	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						685 Kcal 22.4 g 22.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	さつまじる	さつまいも・こんにゃく		とりにく・あぶらあげ・かつおだし		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						605 Kcal 25.7 g 15.1 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・にほしだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお				
11 (木)	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	569 Kcal 23.8 g 23.5 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	キャベツいりつくね	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・かつおぶし		きゃべつ		
	ナムル	さとう	ごま			キャベツ・ロメインレタス		
とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンサイ			
12 (金)	げんまいりロールパン	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング			スキムミルク		634 Kcal 22.4 g 25.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトミートサンド	じゃがいも	こめあぶら	ぎゅうにく	チーズ	にんじん・たまねぎ・パセリ・トマト		
	フルーツのクリームあえ				なまクリーム	みかんかん・パイナップルかん・ももかん		
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						748 Kcal 28.8 g 27.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう	カシューナッツ・こめあぶら	さわら・だいず		たまねぎ		
	みそしる			みそ・あぶらあげ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ		
のりのつくだに	さとう				のり			
16 (火)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター				たまねぎ・にんじん・コーン	573 Kcal 20.8 g 18.2 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツ	でんぷん・さとう	だいずあぶら	たまご				
	トマトミートソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	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		

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 ^{たんぱく} 脂質 ^{しつ} 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 ^{たんぱく}	無機質 ^{むきしつ}	ビタミン・無機質 ^{むきしつ}			
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	やきにく	さとう	こめあぶら・こま	ぶたにく 		たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・ももかん	
	わかめスープ		こま	とうふ	わかめ	えのきだけ・にんじん・たまねぎ・はくさい	
	ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき		マヨネーズ	さけ・みそ			
	あおあなとひじきのいために	さとう	こめあぶら・こま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	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	
19 (金)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				ゆかり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナコロッケ	じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう	こめあぶら・だいずあぶら	ツナ 		たまねぎ 	
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	わかたけみそしる			みそ・かつおだし	わかめ	たけのこ・はねぎ	
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのたつたあげ	でんぶん	こめあぶら	さば			
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
23 (火)	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくとこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	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	
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		こめあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・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	
25 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	くたくさんじる	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	
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	げんきどん(く)	さとう	こめあぶら	ぶたにく・たまご		ごぼう・だいこん・たまねぎ・にんじん・こまつな	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
	れいとうみかん					みかん	
30 (火)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
	31 (水)	うどん	こむぎこ				
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・にぼしだし・かつおだし	こぶだし	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・はねぎ	
きつね		さとう		あぶらあげ・かつおだし			
くろはんべんのいそべあげ		こむぎこ	こめあぶら	くろはんべん・たまご	のり		
きゅうりのカリカリづけ	さとう	こま			きゅうり		

☆ 今月の給食回数は19回です。

☆ 5月2日(火):1年生・2年生は遠足で給食はありません。

☆ 5月2日(火):6年生は校外学習で給食はありません。

☆ 5月11日(木):「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。

