

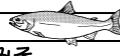


令和6年度 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



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ぼたらし					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)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・ むかしつ 無機質	
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		726 kcal
	さけのつばマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ・レモンかじゅう	29.2 g
	ミックスかりんとう	さつまいも・さとう	アーモンド・こめあぶら	だいず			30.8 g
	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	1.9 g
2 (木)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		724 kcal
	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	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	28.4 g
	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	23.9 g
	かしわもち	こめこ・さとう・みずあめ・でんぷん		あずき			2.2 g
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.4 g
	ちゅうかどん(く)	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・たけのこ	20.4 g
	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	2.1 g
8 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					647 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.4 g
	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		22.9 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	1.6 g
	さつまじる	さつまいも・こんやく		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	
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					580 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		21.7 g
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・かつおだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ	14.3 g
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	2.3 g
	かつおふりかけ	さとう・でんぷん		かつおぶし	のり	まっちゃ・しいたけ	
10 (金)	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	574 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.8 g
	やきつくね	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	23.5 g
	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	2.8 g
	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	
13 (月)	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		620 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		22.1 g
	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	26.1 g
	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	2.4 g
	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	
14 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					726 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		29.6 g
	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・しょうが	27.2 g
	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	2.4 g
	のりのつくだに	さとう・でんぷん・みずあめ			のり		
15 (水)	コーンピラフ	こめ・むぎ	バター			たまねぎ・にんじん・コーン	560 kcal
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		20.1 g
	オムレツ	でんぷん・さとう	だいずあぶら	たまご			18.2 g
	トマトミートソース	さとう	こめあぶら	ぶたにく		にんにく・トマト・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ	3.0 g
	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 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		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						575 kcal 26.0 g 17.3 g 2.0 g
	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 		しょうが・にんにく・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		ごま	とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
17 (金)	うどん	こむぎこ						654 kcal 33.0 g 25.8 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	うどんじる	でんぷん		かまぼこ・にほしだし・かつおだし	こんぶだし	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				
	くろはんぺんのいそべあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう	こめあぶら	くろはんぺん・たまご	のり 			
きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま			きゅうり・しょうが			
20 (月)	ゆかりごはん	こめ・むぎ・さとう				ゆかり		560 kcal 20.1 g 17.2 g 2.5 g
	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・だいすあぶら	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・かつおけずりぶし	わかめ	たけのこ・はねぎ			
21 (火)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト		613 kcal 20.6 g 20.7 g 2.1 g
	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			
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						552 kcal 25.9 g 16 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	でんぷん・さとう	こめあぶら	さば・かつおだし	こんぶだし	しょうが		
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 (木)	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・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく 		しょうが・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	でんぷん		とうふ・たまご		コーン・たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ			
24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						638 kcal 26.6 g 18.3 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	げんきどん(ぐ)	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			
てつぶんヨーグルト					ヨーグルト			
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						616 kcal 24.5 g 24.6 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのみぞれに	さとう・でんぷん		さんま 		だいこん 		
ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいす	チーズ	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			
29 (水)	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		608 kcal 28.2 g 19.1 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・しょうが・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			
30 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						583 kcal 27.0 g 21.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき		マヨネーズ	さわら・みそ 				
	あおなとひじきのびたし	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			
31 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						540 kcal 20.0 g 15.1 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふくめに	さとう・こんにゃく・じゃがいも		とりにく・なまあげ・かつおだし		たけのこ・にんじん・いんげん		
みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ			

☆ 今月の給食回数は20回です。

☆ 5月1日(水)：1年生・2年生は遠足で給食はありません。

☆ 5月1日(水)：6年生は校外学習で給食はありません。

☆ 5月30日(木)：4年生は校外学習で給食はありません。

☆ 5月10日(金)：「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。