



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
5月分 給食献立予定表

2024.5月 小学校
さくら市喜連川給食センター

日付	こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。	カロリー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)	おもなざいりょう					
			血や肉になる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
1(水)	ミルクパン 牛乳 アンサンブルエッグ イタリアンサラダ ブラウンシチュー	632 24.8 21.8 2.9	たまご ぶたにく ツナ	牛乳 ぶた肉	ブロッコリー にんじん とまと マッシュルーム	カリフラワー たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さとう	油 ドレッシング
2(木)	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) くきわかめ めのごもくきんぴら わかたけじる こどものひゼリー	652 23.8 17.4 2.2	アジ ぶたにく とうふ さつまあげ	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ こんにやく	こめ ゼリー さとう	油
7(火)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリー とジャコのサラダ シークワサーゼリー	640 19.4 17.4 2.5	ぶたにく	牛乳 ジャコ	にんじん ブロッコリー とまと マッシュルーム	たまねぎ まいたけ きゅうり きゃべつ	こめ ゼリー	油 ドレッシング
8(水)	食パン 牛乳 やきそば はんぺんチーズ フライ もやしのナムル とちおとめジャム	680 23 25 3.1	ぶたにく はんぺん	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	パン やきそばめん ジャム	油 ドレッシング いりごま
9(木)	ごはん 牛乳 にぎかな(サンマレモンかぼ すに)ちくぜんに にらとかんぴょうのかき たまじる	657 25.2 21.1 2.3	サンマ とりにく たまご ちくわ	牛乳	にんじん にら いんげん	かんぴょう たまねぎ たけのこ しいたけ ごぼう こんにやく	こめ さとう でんぷん	油
10(金)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ちゅうかふ うはるさめサラダ えのきとわかめのみそし る	644 23.8 20.2 2.2	とりにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし えのき	こめ はるさめ さとう	油 ごま油
13(月)	チキンサンド(まるパン・てりやきチキン) 牛乳 まめいりコールスローサラダ ふわふ わスープ	606 24.8 23.2 2.6	とりにく ベーコン たまご いんげんまめ	牛乳 こなチーズ	にんじん ほうれんそう パセリ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	ドレッシング
14(火)	ごはん 牛乳 やきざかな(さばぶなかぼ し)にらのわふうあえ キムチとんじる ふりかけ	633 26.3 19.7 2.9	さば ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にら にんじん いんげん	もやし だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも	油 ドレッシング いりごま
15(水)	バターロールパン 牛乳 かぼちゃひきにく フライ かいそうサラダ マカロニのクリー ムに	683 23.6 25.7 3	とりにく 豆乳	牛乳 かいそう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし	パン マカロニ	油 バター ドレッシング
16(木)	にしよくごはん(ごはん・たまごいりとりそ ぼろ・ごまあえ) 牛乳 とうふとわかめのみ そしる	593 28.2 15.8 1.9	とりにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ えのき	こめ さとう	油 いりごま すりごま
17(金)	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ(2) せんぎ りやさいとぶたにくのいためもの ワカメと たまごのスープ	615 24.5 18 2.1	ぶたにく たまご	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし	こめ でんぷん	油 ごま油
20(月)	バターロールパン 牛乳 とりにくのチーズ パンこやき こんにやくサラダ しろいんげ んのポターージュ	686 27.3 30.2 3	とりにく ウインナー いんげんまめ	牛乳 チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん	こんにやく きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン パンこ	バター ドレッシング
21(火)	ごはん 牛乳 あつやきたまご しおこぶあ え じゃがいもそぼろに あじのり	637 21 15.1 1.6	たまご ぶたにく	牛乳 のり こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ こんにやく	こめ じゃがいも さとう でんぷん	油 いりごま
22(水)	しょくパン 牛乳 やさいかきあげ ごぼう サラダ にこみうどん ブルーベリージャム	588 20.2 24 2.4	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ ねぎ	パン うどん ジャム	油 ドレッシング
23(木)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ やさいとたまごのちゅうかあえ なめこじる	624 25 17.8 2.3	ぶたにく たまご とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん なめこ ねぎ	こめ さとう	ごま油
24(金)	ごはん 牛乳 やさいとぶたにくのしょうが いため ギョウザスープ フルーツのゼリー あえ	670 22.6 17.2 1.6	ぶたにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ みかん パイナップル	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ	こめ さとう ゼリー	ごま油 油
27(月)	シュガートースト 牛乳 スペインふうオム レツ コーンサラダ ミネストローネ	617 21.4 23.8 2.6	たまご ウインナー だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん とまと パセリ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	パン じゃがいも マカロニ さとう	油 マーガリン
28(火)	ごはん 牛乳 あげギョウザ(2) せんぎりだ いこんのちゅうかサラダ もずくのスープ	601 18.3 18 1.9	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ たけのこ 千切りだいこん ねぎ	こめ さとう	油 ごま油
29(水)	ごはん 牛乳 やきざかな(アジねぎしおづ け) きりぼしだいこんいために じゃがい ものみそしる	626 25.3 15.8 1.9	アジ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ たまねぎ ねぎ 切干だいこん	こめ じゃがいも サラダ油	油
30(木)	むぎごはん 牛乳 なすいりポークカレー シーザーサラダ ヨーグルト	713 20.5 21.8 2.1	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー とまと アスパラ	たまねぎ キャベツ きゅうり なす	こめ むぎ じゃがいも	油 ドレッシング
31(金)	ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき の りずあえ とんじる	599 31 13.8 2	とりにく ぶたにく ツナ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ じゃがいも さとう	油 いりごま

ざいりょう につごう こんだて へんこう ばあい
◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

今月の献立について

☆5月2日……「こどもの日献立」です。5月5日は「端午の節句(たんごのせつく)」です。

