



# 5月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

日付	こんだてめい	加リ(kcal) タバ(%) しつ(g) しよく(%)	おもなざいりょう					
			おもに血やくなる		おもに体の調子をとのえる		おもに力や熱のもとになる	
2 (月)	◆フルーツクリームサンド (◆コッペパン・◆フルーツクリーム) ◎アンサンブルエッグ ABCスープ ◆ぎゅうにゅう	568 20.7 21.1 2.2	とりにく たまご なまクリーム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パイナップル みかん もも	こまつな セロリ たまねぎ	パン じゃがいも さとう マカロニ	サラダあぶら かたくりこ
6 (金)	ごはん ししゃもフライ(2こ) ひじきのいために わかたけじる ◆ぎゅうにゅう	658 24.5 19.1 1.8	ししゃも ひじき だいず ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ わかめ	にんじん こんにゃく ほししいたけ	グリーンピース たけのこ きぬさや	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら パンこ こむぎこ
9 (月)	◆ミニこめこパン うじいえにこみうどん ◎ごもくたまごやき ゼリーポンチ ◆ぎゅうにゅう	569 23.8 20.0 2.6	とりにく あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう たまご もずく	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ たけのこ	みかん もも パイナップル しいたけ	こめこパン うどん ゼリー	サラダあぶら さとう かたくりこ
10 (火)	セルフピピンパどん (ごはん・やきにく・ナムル) もずくのちゅうかスープ ◆ぎゅうにゅう	534 21.8 12.5 1.8	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ	しょうが にんにく だいずもやし ほうれんそう えのき ねぎ	こめ さとう かたくりこ	ラーゆ ごまあぶら
11 (水)	ごはん メバルのはましおやき ちくわのごまドレッシングあえ えのきのみそじる ◆ぎゅうにゅう	559 27.3 13.0 2.0	メバル ちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん ほうれんそう もやし えのき	たまねぎ ねぎ	こめ ドレッシング	ごま
12 (木)	◆セルフてりやきバーガー (◆まるパン・とりにくのてりやき) ◆コーンとしろいんげんのポターージュ かんぴょうサラダ ◆ぎゅうにゅう	674 29.3 29.2 2.4	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	かんぴょう とうもろこし たまねぎ いんげん	パン じゃがいも バター	ノンエッグマヨネーズ
13 (金)	セルフかきあげどん (ごはん・やさいかきあげ・てんどんのタレ) ゆかりあえ なめこじる ◆ぎゅうにゅう	632 19.2 22.2 1.5	とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう しゅんぎく	えだまめ なめこ ねぎ ごぼう しそ	こめ こむぎこ	
16 (月)	◆はちみつパン あじフライ コールスローサラダ ◆ポークビーンズ ◆ぎゅうにゅう	628 24.7 22.1 2.4	あじ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト キャベツ	グリーンピース とうもろこし たまねぎ	パン はちみつ パンこ こむぎこ	ドレッシング サラダあぶら さとう じゃがいも
17 (火)	ごはん にくしゅうまい ひじきとツナのいろどりナムル マーボーとうふ ◆ぎゅうにゅう	690 30.7 19.7 2.1	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ	にんじん にら ねぎ もやし	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ごま	サラダあぶら ごまあぶら ラーゆ パンこ
18 (水)	ごはん いわしのゴマみそに いそべあえ けんちんじる ◆ぎゅうにゅう	571 21.3 14.4 2.3	いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな もやし こんにゃく	だいこん ねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま
19 (木)	◆くろしよくパン コーンコロッケ ◆ブロッコリーとチーズのサラダ ミネストローネスープ ◆ぎゅうにゅう	663 22.9 24.7 2.9	ぶたにく チーズ だいず	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ パセリ	にんにく トマト とうもろこし たまねぎ	パン こくとう マカロニ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング
20 (金)	ごはん ◆ポークカレー かいそうサラダ ◆ヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	685 19.8 18.9 2.5	ぶたにく かいそうミックス	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリーンピース りんご	しょうが だいこん しそ にんにく	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング
23 (月)	◆セルフやきそばパン (◆コッペパン・やきそば) あげぎょうざ はなやさいサラダ ◆ぎゅうにゅう	753 24.8 22.2 3.5	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス カリフラワー ブロッコリー たまねぎ	きゅうり キャベツ もやし にら しょうが	パン さとう やきそばめん	サラダあぶら ドレッシング
24 (火)	ごはん サワラのうめみそやき にらのわふうあえ ゆばのみそじる ◆ぎゅうにゅう	596 25.3 16.9 1.8	さわら ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし いんげんまめ ゆず	たまねぎ こまつな うめ ピーマン ねぎ	こめ さとう	ごま ドレッシング
25 (水)	ごはん なっとう こまつなのおかかあえ にくじゃが ◆ぎゅうにゅう	638 25.4 12.9 1.5	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん こまつな もやし	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	こめ さとう	じゃがいも
26 (木)	コッペパン スラッピージョー パリパリサラダ ポテトとベーコンのスープ ◆ぎゅうにゅう	568 23.1 19.9 2.6	ぶたにく レンズまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	トマト パセリ キャベツ ブロッコリー きゅうり マッシュルーム	パン じゃがいも チャーメン	サラダあぶら ドレッシング さとう
27 (金)	ごはん こめこのはるまき チンジャオロースー わかめのスープ ◆ぎゅうにゅう	682 20.2 24.5 3.4	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン たけのこ もやし にんにく しょうが	たまねぎ えのき ねぎ キャベツ	こめ かたくりこ さとう こめこ	サラダあぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ
30 (月)	◆スパゲティナポリタン チキンナゲット(2こ) ◆ヨーグルトあえ ◆ミニみるくパン ◆ぎゅうにゅう	671 25.1 21.1 2.6	ウィンナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト にんにく ピーマン	マッシュルーム みかん パイナップル もも	スパゲッティ パン さとう パンこ	サラダあぶら かたくりこ おから
31 (火)	ごはん サバのかんこくのりふうみやき ◎ゴボウサラダ ◆どさんこじる ◆ぎゅうにゅう	706 23.6 25.9 2.1	サバ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	とうもろこし にんにく	こめ じゃがいも バター こむぎこ	マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう

しょうがっこう ちゅうがくねんひと りいっかい がっこう きゅうしよくせつしゅ きじゆん  
小学校 中学年一人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 24g 脂質 21.7g

さいりょうとう つごう こんだて へんこう かのう せい  
材料等の都合により献立が変更になる可能性があります。



主なアレルギー

- ◆乳
- ◎たまご
- ☆えび・かに
- △アーモンド