



きゅうしよく こんだて よ てい ひょう

# 5月分 給食献立予定表



さくら市立氏家小学校

R7. 5

日 付	こ ん だ て め い	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
1 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎あじフライ ソース ◎ほうれんそうのごまあえ さつきじる	642 24.5 18.6 2.8	こめ パンこ さとう	さらだあぶら ごま	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たけのこ ごぼう さやえんどう
2 (金)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ♣トマトミートオムレツ ◎はなやさいとパスタのサラダ ◎☆ブラウنشチュー	629 23.6 23.3 2.8	パン マカロニ じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこし えだまめ たまねぎ
7 (水)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ◎コーンコロケ コールスローサラダ ☆クラムチャウダー	706 22.5 26.2 2.6	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ・しめじ いちご・りんご
8 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソース ◎くきわかめのごもくきんぴら ごじる	641 24.1 18.5 2.7	こめ さとう	サラダあぶら	ぶたにく・とりにく さつまあげ・とうふ とうにゅう だいず・みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう えのき だいこん ねぎ
9 (金)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ☆◎とりにくのチーズやき コーンサラダ ◎ワントンスープ	580 25.8 21.7 3.2	パン パンこ こむぎこ	サラダあぶら ドレッシング	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ・もやし にら
12 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎かいそうサラダ ☆けんさんヨーグルト	652 19.5 15.8 2.5	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールウ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ りんご・きゅうり だいこん とうもろこし
13 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎やさいかきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎おかかあえ とんじる	675 18.5 22.4 2.8	こめ じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ
14 (水)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティナポリタン ホワイトグラタン ◎グリーンサラダ	677 21.9 26.3 2.6	パン スパゲティ じゃがいも	サラダあぶら マーガリン ドレッシング	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
15 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎かつおカツ ソース ◎やさいのナムル じゃがいもとわかめのみそしる	606 18.9 15.8 2.5	ごはん パンこ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	かつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし たまねぎ ねぎ
16 (金)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう やさいにくだんご イタリアンサラダ ☆◎クリームシチュー	608 23.2 20.6 3.3	パン じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし グリンピース
19 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ユーリンチー ◎はるさめサラダ わかめスープ	617 21.5 18.1 2.1	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり もやし・ねぎ たまねぎ はくさい
20 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎ツナとわかめのあえもの こんさいのごまじる	632 23.6 29.0 2.6	こめ さとう さといも	サラダあぶら ごま	ぶたにく とりにく ツナ とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ
21 (水)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ◎メンチカツ ソース ◎マカロニサラダ ♣☆◎ふわふわスープ	628 23.9 22.5 2.9	パン パンこ マカロニ じゃがいも	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ
22 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ちくさあえ どさんこじる	657 23.3 20.7 2.3	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ・ごぼう
23 (金)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ♣☆◎はんぺんチーズフライ はなやさいサラダ	703 26.6 25.4 3.0	パン ちゅうかめん	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく いか はんぺん たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし カリフラワー
26 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフにしょくどん (◎とりそぼろ ◎ほうれんそう) ♣◎ニラいりかきたまじる	675 23.5 16.6 2.0	こめ さとう		とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	もやし えのきたけ
27 (火)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎とんかつ ソース ◎いそべあえ なめこじる	610 22.0 18.3 2.9	こめ パンこ さとう	サラダあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし なめこ ねぎ
28 (水)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎にこみうどん ◎あげぎょうざ ♣◎ごぼうサラダ	597 20.4 24.0 3.2	パン うどん こむぎこ	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ねぎ ごぼう キャベツ
29 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎じゃがいものそぼろに キャベツのこんぶあえ ◎なっとう	649 23.1 14.8 1.4	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり
30 (金)	◎☆くろコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎しろみさかなフライ ソース ◎キャベツサラダ ☆◎コーンスープ	578 21.9 15.5 2.8	パン パンこ	サラダあぶら ドレッシング	たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

5月の平均栄養量 エネルギー 633kcal たんぱく質 22.6g 脂質20.2g 塩分2.6g

【アレルギーぶっしつ】

☆・・・ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣・・・たまご

□・・・ナッツ類 ◎・・・こむぎ △・・・えび

(このきごうのあるところにふくまれます)