



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



さくら市立氏家小学校

R7.5

日付	こんだけめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりよう
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	おもにエネルギーのもと ごめ パンこ さとう ごま
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 ◎☆ブラウンシチュー	629 23.6 23.3 2.8	おもにからだをつくるもと サラダあぶら マカロニ じゃがいも さとう ドレッシング
7 (水)	◎☆しょくパン いちごジャム ☆ぎゅうにゅう ◎コーンコロッケ コールスローサラダ ☆クラムチャウダー	706 22.5 26.2 2.6	おもにからだのちょうし をととのえるもと 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
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	ベーコン アサリ
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 ◎ワンタンスープ	580 25.8 21.7 3.2	にんじん パン パンこ こむぎこ
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	にんじん トマト
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	にんじん こまつな
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	にんじん ピーマントマト
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	にんじん こまつな
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	にんじん プロッコリー
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	にんじん きゅうり
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	にんじん キャベツ
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	にんじん ほうれんそう
22 (木)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎ちぐさあえ どさんこじる	657 23.3 20.7 2.3	にんじん ほうれんそう
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	にんじん プロッコリー
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	にんじん もやし
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	にんじん ほうれんそう
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	にんじん たまねぎ
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	にんじん たまねぎ
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	にんじん パセリ

※ 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 633 kcal | たんぱく質 22.6 g 脂質 20.2 g 塩分 2.6 g

【アレルゲンぶっしつ】

☆…ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ❖…たまご

❖…ナツツるい ◎…こむぎ △…えび

(このきごうのあるところにふくまれます)