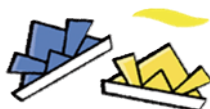


# 給食献立表 5月



坂町立横浜小学校



| 日 曜  | 献立名   | 赤 血や骨・肉になる食品               | 緑 体の調子を整える食品   | 黄 カや体温になる食品                            | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | 日 曜  | 献立名  | 赤 血や骨・肉になる食品                               | 緑 体の調子を整える食品  | 黄 カや体温になる食品                       | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) |  |
|------|---|----------------------------|--|--|----------------------------------|------|--|--|---|-----------------------------------|----------------------------------|--|
| 1 金  | <b>給食はおやすみです</b>  |                            |  |  |                                  |      | 19 火   | ごはん<br>牛乳<br>アスパラガスのバーベキューソース炒め<br>しめじのみそ汁 | たまねぎ アスパラガス<br>にんじん しめじ<br>にんにく りんご                     | 米 油 さとう                           | 567<br>27.6<br>15.2              |  |
| 7 木  | ごはん<br>牛乳<br>かつおの揚げ煮<br>若竹汁<br>かしわもち  | 牛乳 かつお<br>木綿豆腐 わかめ<br>かまぼこ | にんじん たけのこ<br>さやいんげん 葉ねぎ  | 米 かたくり粉 油<br>さとう ごま油<br>白いりごま かしわもち    | 646<br>30.6<br>16.2              | 20 水 | ごはん<br>牛乳<br>チャプチェ<br>ワンタンスープ  | 牛乳 豚肉 くきわかめ                                | にんじん たけのこ<br>干しいたけ こまつな<br>たまねぎ 葉ねぎ<br>しめじ しょうが<br>にんにく | 米 油 さとう<br>はるさめ 白いりごま<br>ごま油 ワンタン | 512<br>18.7<br>12.1              |  |
| 8 金  | 黒糖パン<br>牛乳<br>マーマレードチキン<br>米粉のクリームシチュー  | 牛乳 鶏肉 ベーコン                 | マーマレード<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム缶<br>にんにく しょうが                         | 黒糖パン<br>さとう かたくり粉<br>油 じゃがいも<br>米粉 バター | 683<br>29.4<br>27.5              | 21 木 | (中華麺)<br>ジョア<br>中華そば 具だくさん春巻き<br>きゅうりのゆかり和え<br>日向夏ゼリー  | 豚肉 なたと ジョア                                 | たまねぎ にんじん<br>もやし めんま<br>葉ねぎ キャベツ<br>きゅうり ゆかり<br>日向夏ゼリー  | 中華麺 油 春巻き                         | 518<br>17.9<br>13.0              |  |
| 11 月 | ごはん<br>牛乳<br>新じゃがの含め煮<br>ひじきと小松菜のごま和え   | 牛乳 鶏肉 生揚げ<br>ひじき ツナ        | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ<br>さやいんげん こまつな                                    | 米 油 じゃがいも<br>さとう 白いりごま                 | 597<br>26.8<br>15.8              | 22 金 | ツイストパン<br>牛乳<br>チリコンカン<br>こんにゃくのつつるサラダ   | 牛乳 牛ひき肉<br>豚ひき肉 ツナ                         | たまねぎ にんじん<br>トマト缶 キャベツ<br>こまつな にんにく<br>ミックスビーンズ<br>パセリ  | ツイストパン 油<br>さとう しらたき<br>ごま油       | 660<br>25.9<br>30.7              |  |
| 12 火 | リッチパン<br>牛乳<br>イタリアンスパゲティ<br>チーズサラダ   | 牛乳 ベーコン チーズ                | にんじん たまねぎ<br>青ピーマン キャベツ<br>きゅうり<br>ホールコーン缶                           | リッチパン スパゲティ<br>油 さとう                   | 669<br>22.5<br>25.5              | 25 月 | <b>給食はおやすみです</b>   |  |   |                                   |                                  |  |
| 13 水 | ごはん<br>牛乳<br>ふりかけ<br>ししゃもの天ぷら<br>おこめん汁  | 牛乳 ししゃも<br>鶏肉 油揚げ          | ごぼう たまねぎ<br>にんじん 葉ねぎ<br>わかめふりかけ                                      | 米 天ぷら粉<br>油 おこめん                       | 578<br>26.8<br>16.1              | 26 火 | <b>給食はおやすみです</b>  |  |   |                                   |                                  |  |
| 14 木 | (ごはん)<br>牛乳<br>ハヤシライス<br>フレンチサラダ  | 牛乳 牛肉 チーズ<br>チキンハム         | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム缶<br>キャベツ こまつな<br>ホールコーン缶<br>にんにく                | 米 油 さとう                                | 577<br>20.4<br>16.7              | 27 水 | リッチパン<br>牛乳<br>ベーコンと野菜のスープ煮<br>ポークチャップ   | 牛乳 ベーコン 豚肉                                 | たまねぎ キャベツ<br>にんじん さやいんげん<br>マッシュルーム缶<br>パセリ にんにく        | リッチパン じゃがいも<br>油 さとう              | 681<br>24.8<br>31.9              |  |
| 15 金 | ビッグロール<br>牛乳<br>いちごジャム<br>だいこんのツナマヨ和え<br>ミネストローネ  | 牛乳 ツナ ベーコン                 | いちごジャム だいこん<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ セロリ<br>マッシュルーム缶<br>トマト缶 にんにく<br>パセリ | ビッグロール<br>ノンエッグマヨネーズ<br>じゃがいも さとう      | 603<br>20.4<br>25.2              | 28 木 | (ごはん)<br>牛乳<br>柳川風井<br>たくあん和え  | 牛乳 牛肉 卵<br>ちりめん                            | たまねぎ にんじん<br>ごぼう 葉ねぎ<br>こまつな もやし<br>たくあん                | 米 さとう 白いりごま                       | 589<br>24.6<br>18.0              |  |
| 18 月 | ごはん<br>牛乳<br>高野豆腐と野菜のうま煮<br>ごま酢和え   | 牛乳 高野豆腐 鶏肉<br>さつま揚げ チキンハム  | にんじん 干しいたけ<br>さやいんげん キャベツ<br>こまつな                                    | 米 じゃがいも 油<br>こんにゃく さとう<br>白いりごま 白すりごま  | 597<br>57.4<br>15.1              | 29 金 | 小型パイナップル<br>牛乳<br>肉うどん<br>牛肉コロッケ   | 牛乳 牛肉 油揚げ<br>かまぼこ                          | たまねぎ にんじん<br>葉ねぎ  | パイナップル うどん<br>さとう 油<br>牛肉コロッケ     | 666<br>26.2<br>25.6              |  |

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。

\* 5月1日(金)は給食はありません。

\* 5月25日(月)は給食はありません。

\* 5月26日(火)は給食はありません。

