



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) たんぱく質(g) 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) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 木	ごはん 牛乳 さばのタンドリーグリル おひたし 豚汁	牛乳 さば ヨーグルト 豚肉 豆腐 中みそ 白みそ	小松菜 キャベツ にんじん 板こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	米 白ごま さとう じゃがいも	600 29.3 20.1	19 月	麦ごはん 牛乳 アスパラガスのバーベキューソース炒め みそ汁 食育の日	牛乳 牛肉 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	たまねぎ アスパラガス にんじん にんにく りんご ねぎ	米 大麦 油 さとう じゃがいも	632 22.5 25.1
2 金	給食はお休みです					20 火	(ごはん) 飲むヨーグルト チキンカレーライス きぬさやのソテー	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ ウィンナーソーセージ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく さやえんどう キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 油	588 20.5 12.0
7 水	小型黒糖パン 牛乳 八十八夜 肉うどん ハムとポテトの二色揚げ 八女茶ムース	牛乳 牛肉 油揚げ かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ パセリ	黒糖パン うどん さとう フレンチポテト 八女茶ムース	741 29.7 26.5	21 水	ツイストパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソース コーンキャベツ コロコロスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ パセリ	ツイストパン さとう じゃがいも	670 24.3 30.4
8 木	ごはん 子どもの日献立 牛乳 かつおの揚げ煮 青菜和え 若竹汁 柏餅	牛乳 かつお 豆腐 わかめ かまぼこ 	しょうが キャベツ にんじん 青菜 たけのこ たまねぎ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 白ごま 柏餅	705 32.6 17.7	22 木	(中華麺) 牛乳 中華そば 蒸ししょうまいの甘酢あんかけ バナナ 中華蒸しパン	牛乳 豚肉 なんと しゅうまい	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ パナナ	中華麺 さとう かたくり粉 中華蒸しパン	704 27.3 22.0
9 金	ごはん 牛乳 豆腐の四川風炒め お米つつるサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり	米 ごま油 かたくり粉 米粉めん さとう	609 26.5 15.8	23 金	ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 あじ もずく 豆腐	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	米 かたくり粉 油 さとう 白ごま	598 26.6 18.6
12 月	ごはん ふりかけ 牛乳 筑前煮 キャベツのごまかけ	牛乳 鶏肉 生揚げ	にんじん たけのこ ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たくあん 板こんにゃく ふりかけ	米 じゃがいも 油 さとう 白ごま	587 24.5 13.1	26 月	給食はお休みです				
13 火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆかり和え 飛鳥スープ	牛乳 さば ベーコン 中みそ	キャベツ きゅうり 赤しそ たまねぎ にんじん えだまめ	米 じゃがいも 油	609 25.0 22.0	27 火	豆ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら かおり和え 沢煮椀	牛乳 ししゃも 豚肉	グリンピース キャベツ にんじん しそ だいこん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ	米 小麦粉 油	605 26.2 22.8
14 水	ビッグロール マーマレード 牛乳 牛肉と野菜のスープ煮 マカロニのあべかわ	牛乳 牛肉 きな粉	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	ビッグロール マーマレード じゃがいも マカロニ さとう	729 26.1 27.1	28 水	パイパン 牛乳 ミネストローネ ミモザサラダ	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ たまご ハム	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく キャベツ きゅうり パセリ	パイパン じゃがいも オリーブ油 油	630 23.4 25.0
15 木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 パンパンジー	牛乳 生揚げ 牛肉 豚肉 赤みそ 鶏ささみ くらげ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ にら きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ 白ごま	680 29.1 23.8	29 木	ごはん 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 ひじきと小松菜のごま和え	牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャベツ グリンピース 小松菜	米 じゃがいも 油 さとう 白ごま	607 23.4 17.8
16 金	小型リッチパン 牛乳 スパゲティイタリアン カラフルサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり グリンピース とうもろこし キャベツ	リッチパン スパゲティ 油	676 24.5 29.1	30 金	(縦切れ目入り小型パン) 牛乳 セルフフルーツクリームサンド 焼きそば	牛乳 豚肉 さつま揚げ 煮干し粉	パン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	コッペパン 焼きそば麺 油 ホイップクリーム	688 23.0 25.2

* 物資の都合により献立を変更することがあります。
* 15日(木)16日(金)は5年生は給食はありません。