

# 学校給食献立表

5月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック→

平成21年5月分

日/曜	献立名	赤		黄			緑			エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		力や体温になるもの			からだの調子をととのえるもの					
1/金	わかめごはん・牛乳・にくじゃが・すましじる・こどものひせりー・たくあん	牛乳・とりにく・けずりぶし・わかめ・こんぶ		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう・こどものひせりー			たまねぎ・にんじん・さんどまめ・えのきたけ・青ねぎ・たくあん			569	21.3	1.9
7/木	パエリア・牛乳・やさいのスープ・フルーツナタデココ	牛乳・とりにく・えび・いか・ほたてがい・ウインナー・こんぶ		こめ・オリーブあぶら・ナタデココ			たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく・パセリ・ホールコーン・もも・みかん			539	23.0	2.9
8/金	たけのこごはん・牛乳・みそしる・かつおのあまからに	牛乳・とうふ・ぶたにく・けずりぶし		こめ・こんにやく・じゃがいも・あぶら・バター・ふりかけ			はくさい・にんじん・しろねぎ・ピーマン			566	22.1	1.4
11/月	ごはん・牛乳・ごもくじる・さばのみそに・こんぶのつくだに	牛乳・さかなすりみ・こんぶ・けずりぶし・さば・みそ・こんぶのつくだに		こめ・さとう			もやし・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが			621	30.9	2.6
12/火	フィンガーパン・牛乳・やさいラーメン・ちくわフライ・かわちぼんかん	牛乳・ぶたにく・ちくわ・チーズ		フィンガーパン・ちゅうかめん・ごま・あぶら・こむぎこ・パンこ			にんじん・たまねぎ・キャベツ・チンゲンサイ・かわちぼんかん			554	22.9	3.2
13/水	まめごはん・牛乳・あつあげとりにくのみそに・かきたまじる・のり	牛乳・とりにく・あつあげ・みそ・たまご・こんぶ・けずりぶし・のり		こめ・あぶら・さとう・ふ・かたくりこ			えんどうまめ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・ピーマン・土しょうが・青ねぎ			582	24.9	2.4
14/木	コッペパン・牛乳・ビーフシチュー・ミルクバター・さんどまめのいためもの	牛乳・牛にく・ベーコン		コッペパン・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・バター・さとう・ミルクバター			にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース・トマトビュレ・トマトケチャップ・さんどまめ			748	26.8	2.5
15/金	ごはん・牛乳・にくだんごのあまずあんかけ・パンパンジーサラダ・パンパンジードレッシング	牛乳・ミートボール・ささみ		こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・パンパンジードレッシング			にんじん・たまねぎ・ピーマン・たけのこ・干しいたけ・キャベツ・きゅうり			669	21.4	2.2
18/月	ちゅうかどん・牛乳・たまごスープ・ヨーグルト	牛乳・ぶたにく・いか・たまご・チーズ・ハム・ヨーグルト		こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・パンこ			にんじん・はくさい・たまねぎ・干しいたけ・土しょうが・パセリ			640	26.4	2.3
19/火	ことうパン・牛乳・いりどりに・アスパラベーコンソテー・こんぶのつくだに	牛乳・とりにく・ベーコン・こんぶのつくだに		こめ・じゃがいも・こんにやく・あぶら・さとう			にんじん・ごぼう・たけのこ・さんどまめ・土しょうが・グリーンアスパラ			686	27.1	2.2
20/水	げんまいごはん・牛乳・みそしる・ごもくに・じゃこのいりに	牛乳・とうふ・みそ・わかめ・にぼし・こんぶ・牛にく・だいや・しらす干し		こめ・げんまい・こんにやく・さとう・ごま			たまねぎ・にんじん・青ねぎ・さんどまめ			538	23.1	2.4
21/木	コッペパン・牛乳・コーンクリームスープ・ウインナー・キャベツソテー・トマトケチャップ	牛乳・とりにくウインナー		コッペパン・あぶら・生クリーム			ホールコーン・スイートコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・トマトケチャップ			658	26.4	3.8
22/金	シーチキンごはん・牛乳・ぶたのごまに・フルーツかんでん	牛乳・まぐろ・ぶたにく・けずりぶし・かんでん		こめ・じゃがいも・こんにやく・ごま・あぶら・さとう			にんじん・たまねぎ・土しょうが・もも・みかん・パイン			655	23.1	1.9
25/月	ごはん・牛乳・ぶたたまじる・いかのてりに・ふりかけ	牛乳・ぶたにく・たまご・とうふ・こんぶ・けずりぶし・いか		こめ・かたくりこ・さとう・ふりかけ			ほうれんそう・えのきたけ・にんじん			555	28.7	1.9
26/金	ベビーパン・牛乳・スパゲティミートソース・フライドポテト・あまなつ・こなチーズ	牛乳・あいびきにく・チーズ		ベビーパン・スパゲティ・じゃがいも・あぶら			にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく・土しょうが・トマトケチャップ・あまなつ			717	25.0	2.0
27/水	ごはん・牛乳・カレーシチュー・キャベツのコーンのサラダ・ごまドレッシング・ミニフィッシュ	牛乳・牛にく・ミニフィッシュ		こめ・じゃがいも・あぶら・カレーパウ・ごまドレッシング			たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・土しょうが・キャベツ・ホールコーン			649	23.8	2.5
28/木	コッペパン・牛乳・ちゅうかふうじに・わかめスープ・チョコレートクリーム	牛乳・ぶたにく・いか・がんもどき・わかめ・たまご・こんぶ		コッペパン・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・チョコレートクリーム			にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しいたけ・チンゲンサイ・土しょうが			676	28.6	2.5
29/水	さげごはん・牛乳・かんとくに・チンゲンサイのいためもの・すだちゼリー	牛乳・さけ・とりにく・たこ・ひらてん・がんもどき・けずりぶし・ベーコン		こめ・じゃがいも・こんにやく・すだちゼリー・さとう・あぶら・ごまあぶら			にんじん・チンゲンサイ・キャベツ			626	25.9	3.1
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しほう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	塩分 g	
平均栄養所要量		625	25.1	28	343	2.2	376	0.46	0.56	28	3.7	2.4
基準栄養所要量 (中学年)		650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	13.0	0.30	0.40	20	6.5	3.0



Last updated: 2009/05/01