



5月 こんだてひょう



名張市立桔梗が丘小学校

日	曜日	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	脂質 食塩相当量
1	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとキャベツのみそいため わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ わかめ	むぎごはん さとう あぶら かしわもち	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ	654 Kcal 24.9 g 17.3 g 1.9 g
2	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば とうふのごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり もめんどうふ	コッペパン やきそばめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうがあますづけ えのきたけ チンゲンサイ	582 Kcal 23.6 g 20.7 g 3.3 g
7	火	麦飯	さびらきごはん ぎゅうにゅう いそべあえ ごもくうまに	ぎゅうにゅう だいす やきのり とりにく がんもどき	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ こんにゃく まこもたけ さやいんげん	596 Kcal 23.0 g 17.1 g 2.2 g
8	水	麦飯	ハヤシライス ぎゅうにゅう ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ロースハム ひじき	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ホールコーン こまつな	636 Kcal 21.7 g 20.7 g 1.7 g
9	木	コッペ	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう ツナサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	キャベツ こまつな ホールコーン こまつな たまねぎ にんじん グリーンピース	606 Kcal 20.6 g 27.9 g 2.2 g
10	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき ごまポテト ぐたくさんみそじる	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	むぎごはん じゃがいも ごま くるごま	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	602 Kcal 27.3 g 17.3 g 2.5 g
13	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのキムチに パンサンズウ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ロースハム	しろごはん さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いら キムチ もやし きゅうり キャベツ	613 Kcal 25.9 g 19.9 g 1.8 g
14	火	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	むぎごはん うどん あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ こまつな	577 Kcal 20.5 g 21.1 g 1.7 g
15	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいすどじゃこのあまから	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご だいす かたくちいわし	むぎごはん あぶら でんぷん さとう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ まこもたけ チンゲンサイ ほししいたけ	639 Kcal 29.1 g 19.9 g 1.4 g
16	木	黒糖	こくとうパン ぎゅうにゅう さけのハーブグリル フレンチサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	こくとうパン オリーブオイル パンこ さとう あぶら じゃがいも	バジル キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ たまねぎ	563 Kcal 26.4 g 25.1 g 1.9 g
17	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう タットリタン やさしいため セミノール	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ キャベツ もやし セミノール	623 Kcal 23.1 g 17.2 g 1.7 g
20	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	しろごはん さとう あぶら はるさめ ごま	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しめじ しょうが にんにく もやし こまつな	594 Kcal 21.7 g 20.3 g 1.8 g
21	火	麦飯	たけのこごはん ぎゅうにゅう ねりごまあえ ひじきのにも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき だいす	むぎごはん あぶら みりん ねりごま ごま じゃがいも くるごとう	たけのこ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん	572 Kcal 20.0 g 15.7 g 1.7 g
22	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげ そえやさい みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ みそ もめんどうふ	むぎごはん でんぷん あぶら さとう	にんにく ねぎ しょうが キャベツ スナップエンドウ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	606 Kcal 26.7 g 17.8 g 2.6 g
23	木	コッペ	コッペパン ぎゅうにゅう ポイルウインナー ゆでやさい アスパラガスのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく なまクリーム	コッペパン じゃがいも あぶら こめこ	キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス	588 Kcal 23.2 g 27.4 g 2.8 g
24	金	麦飯	ポークカレー ぎゅうにゅう きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ こまつな	624 Kcal 20.3 g 18.6 g 2.1 g
27	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ こまつなのかみかみあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ いか	しろごはん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しらたき ねぎ こまつな きりほしだいこん もやし にんにく	606 Kcal 26.5 g 18.6 g 1.6 g
28	火	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さばのケチャップソース ゆかりあえ もすくのすましじる	ぎゅうにゅう さば もすく	むぎごはん でんぷん あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ こまつな しそ たまねぎ えのきたけ	624 Kcal 24.2 g 22.2 g 1.9 g
29	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご とりにく ぶたにく	むぎごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース しょうが こんにゃく さやいんげん	600 Kcal 22.8 g 17.3 g 1.5 g
30	木	スライス	スライスパン ぎゅうにゅう とうふいりハンバーグ ポイルキャベツ コーンシチュー	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく もめんどうふ ベーコン	スライスパン パンこ あぶら さとう こめこ	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン クリームコーン	600 Kcal 26.4 g 25.9 g 2.8 g
31	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう チャブチエ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく	むぎごはん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん いら たけのこ もやし キャベツ こまつな	590 Kcal 20.4 g 15.8 g 1.7 g

※食材等の都合により、多少内容を変更する場合があります。☆ 22日・27日(下線部)は名張の食材を頂く『パリっ子給食』の日です。◎16日・17日は『みえ地物一番給食の日』です。