



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
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1	木	コッペ	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン リヨネーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん エリンギ ホールトマト	547 Kcal 24.5 g 19.3 g 2.5 g
2	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものしおこうじに ねりごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく がんとどき ちくわ	むぎごはん あぶら じゃがいも ねりごま ごま かしわもち	にんじん たまねぎ こんにやく たけのこ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	686 Kcal 24.6 g 18.3 g 1.1 g
7	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまずいため もやしスープ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ぶたにく とうふ	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しめじ もやし ねぎ	646 Kcal 25.3 g 22.5 g 2.2 g
8	木	減量	げんりょうパン ぎゅうにゅう やきそば かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご	げんりょうパン やきそば あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし べにしょうが ほししいたけ ねぎ	612 Kcal 26.2 g 22.9 g 2.6 g
9	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき こぶきいも みそしる	ぎゅうにゅう さけ あおのり あぶらあげ みそ	むぎごはん じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	593 Kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g
12	月	白飯	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ バンサンスウ セミノール	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ ハム	しろごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん セミノール	634 Kcal 26.2 g 19.8 g 1.7 g
13	火	麦飯	さびらきごはん ぎゅうにゅう ごもくうまに しらすあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく がんとどき ちりめんじゃこ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな もやし	600 Kcal 23.9 g 17.2 g 2.4 g
14	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おひたし わかたけじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり わかめ	むぎごはん こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	キャベツ にんじん こまつな たけのこ えのきたけ	564 Kcal 20.5 g 15.2 g 2.5 g
15	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 スナップえんどう キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	スライスパン パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ スナップえんどう キャベツ にんじん こまつな	566 Kcal 25.6 g 25.3 g 2.7 g
16	金	減量	げんりょうごはん ぎゅうにゅう にくうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	むぎごはん うどん あぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな コーン	560 Kcal 22.6 g 18.8 g 2.0 g
19	月	白飯	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ もずく とうふ	しろごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー ホールトマト キャベツ	614 Kcal 25.2 g 21.3 g 2.2 g
20	火	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし はるさめサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご ハム	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ ノンエッグマヨネーズ	にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり えんどうまめ	659 Kcal 25.5 g 23.6 g 1.7 g
21	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものおこのみあげ そくせきづけ じゃがたまじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり しおこんぶ あつあげ わかめ みそ	むぎごはん くるごま こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも	べにしょうが キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	620 Kcal 25.4 g 19.7 g 2.1 g
22	木	黒糖	こくどうパン ぎゅうにゅう ポトフ コールスロー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	こくどうパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン こまつな きりぼしだいこん	559 Kcal 20.5 g 19.8 g 1.9 g
23	金	麦飯	カレーライス ぎゅうにゅう こまつなのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ ごま ねりごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし	646 Kcal 22.2 g 20.5 g 2.2 g
27	火	麦飯	たけのこごはん ぎゅうにゅう いりどうふ いそべあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく たまご のり	むぎごはん あぶら さとう	たけのこ しょうが にんにく つきこんにやく ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	585 Kcal 25.3 g 18.5 g 1.8 g
28	水	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじやき ゆかりあえ ひじきのにも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき だいず	むぎごはん あぶら じゃがいも くるごとう	キャベツ にんじん つきこんにやく さやいんげん	620 Kcal 27.5 g 19.3 g 1.3 g
29	木	コッペ	まっちゃんこあげパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのクリームに グリーンアスパラガスのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン ぎゅうにゅう ツナ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	たまねぎ しめじ チンゲンサイ キャベツ アスパラガス コーン	614 Kcal 21.4 g 28.7 g 2.4 g
30	金	麦飯	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ	むぎごはん あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう	にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん たら たけのこ もやし キャベツ しょうが こまつな	599 Kcal 21.4 g 16.8 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。

☆16日・23日(下線部)は名張の食材を頂く『バリっ子給食』の日です。◎15日・16日は「みえ地物一番給食の日」です。