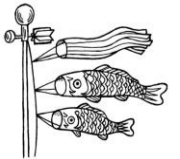


令和元年5月分 学校給食献立

月	火	水	木	金
<b>栄養三色</b> 赤※たんぱく質・ミネラル からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》  緑※ビタミン・ミネラル からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》  黄※脂肪・炭水化物 カヤ熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	<b>7 ヨッピーパン</b> ぎゅうにゅう ツナのミネストローネ まぐろフレーク 15 赤 マカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 トマト 5 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ オリーブオイル とりがらスープ  <b>くだもの</b> りんご(缶) 1切 緑	<b>8 ごはん</b> ぎゅうにゅう あさりのみそしる あさり 10 赤 とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし  <b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう	<b>9 えんどうごはん</b> えんどうまめ 15 しろ ぎゅうにゅう <b>ちくぜんに</b> とりにく 10 赤 ちくわ 5 赤 ごぼう 25 緑 たけのこ 20 緑 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ  <b>さばのしおやき</b> さば 1切(50) 赤 しお  <b>きゅうりの</b> <b>びりからあえ</b> きゅうり 35 緑 しろうごま 1 黄 しお、さとう、しょうゆ ごまあぶら トウバンジャン	<b>10 こくとうパン</b> ぎゅうにゅう <b>たまごスープ</b> たまご 25 赤 ハム 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ  <b>しろいんげんの</b> <b>にこみ</b> フランクフルト 20 赤 しろいんげん 10 赤 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 トマト 5 緑 にんにく しょうゆ、とりがらスープ  <b>フライポテト</b> じゃがいも 50 黄 しお
	エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 24.7 しつ g 19.2	エネルギー kcal 598 たんぱく質 g 25.3 しつ g 17.7	エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 27.2 しつ g 16.3	エネルギー kcal 649 たんぱく質 g 26.2 しつ g 22.1
	<b>13 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>みそおでん</b> ぶたにく 10 赤 あつあげ 30 赤 ちくわ 10 赤 じゃがいも 50 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 しろうごま 4 赤 しょうゆ、さとう  <b>やきししやも</b> こもちししやも 1尾 赤  <b>ほうれんそうと</b> <b>キャベツのごまあえ</b> ほうれんそう 20 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 しろうごま 1 黄 しょうゆ  <b>ひじきふりかけ</b> ひじき 0.7 赤 かこうだいず 0.7 赤 しょうゆ、さとう	<b>14 ペッピーパン</b> ぎゅうにゅう <b>あげそばの</b> <b>あんかけ</b> あげそば1袋(20) 黄 ぶたにく 15 赤 いか 10 赤 キャベツ 45 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 ヤングコーン 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ごまあぶら、でんぶ ぶた・とりがらスープ  あげそばは、別の袋に入っています。  <b>むししゅうまい</b> しゅうまい 2コ  <b>ポテトサラダ</b> まぐろフレーク 5 赤 おから 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 10 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお、カレー  エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 26.9 しつ g 23.8	<b>15 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さわにわん</b> ぶたにく 10 赤 たけのこ 15 緑 にんじん 15 緑 ごぼう 20 緑 なまししいたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ  <b>メルルーサの</b> <b>ケチャップあんかけ</b> メルルーサ 45 赤 たまねぎ 8 緑 トマトケチャップ しょうゆ、さとう、でんぶ ぶた・とりがらスープ  <b>こうやどうふと</b> <b>ふきのたまごとし</b> たまご 20 赤 こうやどうふ 4 赤 ふき 5 緑 しょうゆ、さとう けずりぶし  <b>こんぶふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 1 赤 しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう	<b>16 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>カレー</b> ぎゅうにゅう 25 赤 レバーそばろ 2 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソーオニオン 10 緑 リンゴピューレ 6 緑 ブルーピューレ 2 緑 カレールー 12 トマトケチャップ 3 しお、しょうゆ とりがらスープ  <b>ビーンズサラダ</b> だいず 5 赤 きんときまめ 5 赤 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 す  <b>くだもの</b> ジューシーフルーツ 1/6コ 緑
<b>20 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>ふかがわどんぶり</b> たまご 30 赤 あさり 15 赤 かまぼこ 10 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし しお、しょうゆ、さとう  <b>きりぼし</b> <b>だいこんのにももの</b> あぶらあげ 5 赤 ひらてん 5 赤 きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし  <b>きゅうりの</b> <b>すのもの</b> わかめ 0.3 赤 きゅうり 35 緑 しお、しょうゆ、さとう、す  <b>あじつけじゃこ</b> あじつけじゃこ1袋 赤	<b>21 うずまきパン</b> ぎゅうにゅう <b>ミートポテト</b> ぎゅうにゅう 10 赤 ぶたにく 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 緑 トマトピューレ 6 緑 トマトケチャップ 1.5 ホールコーン 2 ウスターソース にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ  <b>アスパラのソテー</b> ベーコン 5 赤 キャベツ 30 緑 グリーンアスパラ 10 緑 ホールコーン 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ  <b>くだもの</b> セミノーオレンジ 1/4コ 緑  <b>そらまめの</b> <b>しおゆで</b> そらまめ 15 緑 しお	<b>22 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>わかめスープ</b> わかめ 3 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ  <b>あげキョーザ</b> キョーザ 2コ  <b>ビビンバ</b> ぎゅうにゅう 25 赤 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし  <b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう	<b>23 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>やさいのみそしる</b> わかめ 2 赤 たまねぎ 20 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 9 赤 けずりぶし  <b>あじのあまずづけ</b> あじ 1切(50) 赤 しょうゆ、さとう、す でんぶ  <b>こまつなと</b> <b>じゃこのにびたし</b> あぶらあげ 5 赤 ベーコン 5 赤 じゃこ 3 赤 こまつな 40 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ  <b>てづくり</b> <b>ふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろうごま 1 黄 しょうゆ、さとう	<b>24 なかよしパン</b> ぎゅうにゅう <b>にくだんごのトマトに</b> にくだんご 25 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 セロリー 3 緑 トマト 10 緑 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、さとう とりがらスープ  <b>スクランブルエッグ</b> たまご 35 赤 ベーコン 5 赤 グリーンピース 5 緑 しお、こしょう  <b>キャベツの</b> <b>あまずづけ</b> わかめ 0.1 赤 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しお
<b>27 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>さんさいうどん</b> とりにく 10 赤 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 10 赤 うどん 60 黄 さんさい 15 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ  <b>ちくわの</b> <b>いそべあげ</b> ちくわ 2切(30) 赤 こむぎこ 5 黄 こめこ 2 黄 あおのり 0.2 赤  <b>ばいにくあえ</b> わかめ 0.2 赤 きゅうり 20 緑 もやし 15 緑 ばいにく 1.7 緑 しょうゆ、さとう  <b>てづくり</b> <b>こんぶふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 1 赤 しろうごま 0.5 黄 しょうゆ、さとう	<b>28 ヨッピーパン</b> ぎゅうにゅう <b>ポテトのミルクに</b> とりにく 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 20 緑 クリームコーン 30 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 しお、こしょう、でんぶ とりがらスープ  <b>こまつなのサラダ</b> まぐろフレーク 5 赤 こまつな 30 緑 もやし 10 緑 マヨネーズタイプ ちょうみりょう クラス1本 黄 レモンじる  <b>くだもの</b> あまなつ 1/6コ 緑  卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使います。	<b>29 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>すぶた</b> ぶたにく 35 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 15 緑 ピーマン 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 トマトケチャップ 3 しょうゆ、す、さとう でんぶ ぶた・とりがらスープ  <b>やきいか</b> いか 1切(50) 赤 つちしょうが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶ  <b>ちゅうかサラダ</b> はるさめ 3 黄 ほうれんそう 30 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しょうゆ ごまあぶら	<b>30 ごはん</b> ぎゅうにゅう <b>いそに</b> ぶたにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 緑 ひじき 1.5 赤 しょうゆ、さとう  <b>さわらのてりやき</b> さわら 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ、しお  <b>チンゲンサイの</b> <b>ひたし</b> チンゲンサイ 40 緑 しめじ 5 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ	<b>31 ココアパン</b> ぎゅうにゅう <b>はるさめスープ</b> ハム 5 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、しょうゆ、こしょう ぶた・とりがらスープ  <b>とりささみの</b> <b>ハーベキューソース</b> ハーベキューソース とりささみ 1切(40) 赤 ケチャップ レモンじる、す しょうゆ、さとう  <b>キャベツの</b> <b>みそいため</b> ぶたにく 10 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 でんぶ、にんにく テンバンジャン、しょうゆ しお、こしょう  <b>スナックエンドウ</b> スナックエンドウ 15 緑 マヨネーズ クラス1~2本
エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 23.7 しつ g 16.2	エネルギー kcal 577 たんぱく質 g 21.9 しつ g 18.3	エネルギー kcal 579 たんぱく質 g 30.2 しつ g 12.9	エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 28.5 しつ g 17.4	エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 29.4 しつ g 16.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
5月分の平均	610	25.8(16.9%)	18.3(27.0%)	2.3	347	109	2.9	274	0.65	0.59	26	4.2
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

当番や係の仕事を  
きちんとしよう



※ 玉ねぎ、赤味噌は全て、きゅうりは一部、河内長野でできたものを使います。  
 © 献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)です。  
 © やむをえない事情により、献立を変更することがあります。