



5月分予定献立表



志免町立志免西小学校

日	曜日	牛乳	献立名	おもに熱や力になるもの	おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	
				こめ むぎ パン	ぎゅうにゅう	やさい くだもの きのこ	Kcal	g	g	
2	火	○	【端午の節句】麦ごはん お茶ふりかけ	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・りんご・こまつな・もやし	630	26.2	16.3	
			鶏肉の味噌だれ 小松菜あえ	さとう	とりにく・まぐろ・わかめ	にんじん・にんにく・しょうが・レモン				
			わかたけ 若竹汁 デザート	じょうしんこ・もちこ		たけのこ・えのき・ねぎ				
8	月	○	麦ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	ごぼう・にんじん	612	22.7	12.3	
			魚の香味焼き きんぴらごぼう	こんにやく・さとう	あかうお・ひじき	しいたけ・たまねぎ				
			味噌汁 くだもの	ごま・じゃがいも	わかめ	ねぎ オレンジ				
9	火	○	麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ	653	23.7	14	
			じゃがいもの旨煮	じゃがいも・こんにやく	ぎゅうにく・こうやどうふ	こまつな・もやし・にんじん				
			おかか和え いちごヨーグルト	さとう・くろざとう	かつおぶし・ヨーグルト					
10	水	○	麦ご飯	こめ・むぎむぎ	ぎゅうにゅう	きゅうり・ごぼう	625	23.3	20.8	
			鯖の生姜煮 和風サラダ	ごま・ノンエッグマヨネーズ	わかめ・ちくわ	しいたけ・にんじん				
			沢煮碗		ぶたにく・かつおぶし・こんぶ	たけのこ・きぬさや				
11	木	○	麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	にんじん・もやし・キャベツ	580	20.6	14	
			マーボー豆腐	あぶら・ほろさめ・でんぶん	とうふ・ぶたにく	にら・きくらげ・ねぎ				
			中華サラダ	さとう・ごまあぶら		しょうが・にんにく・たまねぎ				
12	金	○	食パン	ぱん	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	615	27.9	22.4	
			ビーフシチュー	じゃがいも・あぶら	ぎゅうにく	ブロッコリー・トマト・キャベツ				
			ハムサラダ		ハム	きゅうり・レモン				
15	月	○	麦ご飯 きくらげの佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ピーマン・ごぼう	584	24.2	15.7	
			魚の三色和え	あぶら・さとう	たら・いりこ・ぶたにく	にんじん・だいこん・キャベツ				
			豚汁	こんにやく・みずあめ	こんぶ	ねぎ・きくらげ				
16	火	○	麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ	635	25.3	19.1	
			回鍋肉	あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく	にら・きくらげ・ねぎ・きくらげ・しょうが				
			ナムル シュウマイ			ちんげんさい・たまねぎ・たけのこ				
17	水	○	山菜ご飯	こめ・むぎ・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく	ほうれんそう・もやし・にんじん	587	26	17.8	
			メンチカツ ほうれんそうのごま和え	あぶら・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく	ねぎ・たけのこ・えのき				
			味噌汁	じゃがいも・パンこ	しらす・わかめ・あぶらあげ	わらび				
18	木	○	【誕生日給食】麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく	630	23.6	15.9	
			ポークカレー	じゃがいも・あぶら	れんずまめ・まぐろ	しょうが・トマト・キャベツ				
			ツナサラダ	こむぎこ	ぶたにく	きゅうり・レモン				
19	金	○	きなこ揚げパン	パン	ぎゅうにゅう・きなこ	たまねぎ・にんじん	682	26	27.7	
			ポトフ アーモンドカル	さとう・ごま・あぶら	ぶたにく・レッドキドニー	かぼちゃ・きゃべつ				
			くだもの	アーモンド・じゃがいも	ウインナー・かたくちいわし	しめじ・キウイフルーツ				
22	月	○	すきやきごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゅうり	601	26.1	18.3	
			焼きししゃも 酢のもの	じゃがいも・こんにやく	ぎゅうにく・こうやどうふししゃも	キャベツ・えのき				
			味噌汁	さとう・あぶら	わかめ・あぶらあげ	ねぎ				
23	火	○	麦ご飯	こめ・むぎ・あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ・だいこん	662	24	15.8	
			じゃがいものカレー煮	じゃがいも・こんにやく	ぎゅうにく	にんじん・いんげん				
			切り干し大根の酢のもの 納豆	さとう・ごま・くろざとう	なっとう	きゅうり				
24	水	○	麦ご飯	こめ・むぎ・でんぶん	ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん	583	21.4	16.6	
			ホキフライ ゆかり和え	あぶら・さとう・パンこ	ほき・とりにく・かつおぶし	きゅうり・だいこん				
			けんちん汁	さといも・こんにやく	とうふ・こんぶ	ごぼう・しいたけ・ねぎ				
25	木	○	麦ご飯 かなぎの佃煮	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	みずな・にんじん・もやし	605	27.4	15.7	
			豚肉の梅肉和え おひたし	さとう・あぶら	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・しめじ・ねぎ				
			味噌汁	みずあめ	こんぶ・いりこ・かなぎ	しょうが				
26	金	○	かしわパン	パン	ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん・トマト	655	29.6	26	
			ハンバーグ グリーンサラダ	さとう・でんぶん	まぐろ・とりにく	たまねぎ・マッシュルーム				
			コーンシチュー	じゃがいも・パンこ	バター・チーズ	コーン・さやいんげん				
30	火	○	麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	こまつな・もやし	629	26.9	17.2	
			いわしの梅煮 磯香和え	さとう・もち	いわし・のり	にんじん・ごぼう・たまねぎ				
			しらたま汁 白玉汁		いりこ	しいたけ・ねぎ				
31	水	○	麦ご飯	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ	655	25.4	19.1	
			親子煮 即席漬け	さとう・くろざとう	とりにく・たまご	ねぎ・きゅうり・キャベツ				
			デザート	ごま	こんぶ					
※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承願ひ致します。							平均栄養量	624	25	18.0% 26.0%
※ 献立内容等についての問ひ合わせがありましたら、学校までご連絡ください。							基準栄養量	640	24	エネルギー比 25～30%

