

令和6年 5月分 学校給食予定献立表

小学校

《 21 回 》

松伏町学校給食センター ほほえみ

日	曜	こんだてめい 	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	かや熱のもの の食	血や肉をつくる あかの食	体のちょうしをととのえる みどりの食
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ヒピンバ チンゲンサイのいためもの	593	27.3	こめ むぎ さとう ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	キャベツ ぜんまい だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんにく にんにく だいずもやし もやし しいたけ しめじ
2★	木	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう わかたけじる かつおのこうみあげ だいこんサラダ かしわもち	663	27.6	こめ こめあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かつおのこうみあげ かまぼこ	きゅうり みすな だいこん たけのこ にんにく ねぎ
7	火	コッペパン ぎゅうにゅう チキンチャウダー にくだんごのトマトソース2こ コーンサラダ	640	28.4	コッペパン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とり なまクリーム にくだんごのケチャップに	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんにく マッシュルーム パセリ ポタージュベース
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうもずくスープ ぎょうざ2こ きぬあげのホイコーロー	631	25.2	こめ でんぶん ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ もずく わかめ ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく ねぎ だいずもやし もやし ぎょうざ
9	木	じごなうどん ぎゅうにゅう カレーうどん いかのてんぷら おかひじきサラダ	680	26.2	じごなうどん でんぶん こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう いかのてんぷら ぶたにく	おかひじき きゅうり こまつな たまねぎ にんにく ねぎ もやし しいたけ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう ねぎごまみそじる ほっけのごまやき じゃがいものきんぴら	585	28.3	こめ じゃがいも さとう ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ほっけごまやき ぶたにく	こんにゃく こまつな だいこん にんにく ねぎ しいたけ
13	月	チャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ハンバーグかんこくふうソース もやしのナムル	688	30.8	こめ ごめあぶら こめあぶら ワンタン でんぶん さとう ごま	やきぶた なると いりたまご ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ	しいたけ ねぎ きゅうり にんにく にんにく こねぎ はくさい だいずもやし もやし
14	火	こどもパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ぶたにくコロケ キャベツのガーリックソテー	598	23.0	こどもパン マカロニ オリーブオイル こめあぶら ぶたにくコロケ	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン とり	かぶ キャベツ セロリー たまねぎ トマト にんにく にんにく フロッコリー マッシュルーム かぶのは
15	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス えだまめサラダ	612	21.7	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	えだまめ グリンピース キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんにく にんにく もやし
16	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ながさきチャンポン にらまんじゅう すいか	633	30.8	ちゅうかめん ごま ごめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう えび いか さつまあげ ぶたにく	きぬさやえんどう しょうが たまねぎ にんにく はくさい こたますいか きくらげ しいたけ にらまんじゅう
17	金	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう しんじゃがのにも やきししゃも5ねん〜2ほん こまいりはるキャベツのわふうあえ	611	25.1	こめ じゃがいも さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく	こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんにく
20	月	バターライス ぎゅうにゅう いなかふうスープ チキンピカタ ポテトサラダ	615	21.5	こめ バター タイスポテ こめあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう フランクフルト チキンピカタ	パセリ きゅうり こまつな だいこん たまねぎ にんにく しめじ
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる あじフライ かぶのそぼろに	638	28.5	こめ じゃがいも でんぶん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あじフライ ぶたにく とり	こんにゃく かぶ ごぼう だいこん にんにく ねぎ かぶのは
22	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかわかめスープ しゅうまい2こ チャプチェ	593	23.8	こめ はるさめ さとう ごま ごめあぶら	ぎゅうにゅう わかめ なると ぶたにく とり しゅうまい	だいこん たけのこ たまねぎ にんにく にんにく ねぎ ビーマン あかビーマン もやし しいたけ
23	木	じごなうどん ぎゅうにゅう ミートソース えだまめフリッター カラフルサラダ	696	26.0	じごなうどん こむぎこ さとう こめあぶら バター デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく	えだまめフリッター キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんにく にんにく あかビーマン きビーマン パセリ
24	金	ごはん ぎゅうにゅう よしのに ぶたにくのしょうがやき おかかあえ	682	31.6	こめ じゃがいも でんぶん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく	さやいんげん きゅうり しょうが だいこん たまねぎ にんにく はくさい もやし
27	月	しょくパン ぎゅうにゅう レタススープ ポテトのポローニアふう やさしいソテー あおうめゼリー	612	25.6	しょくパン こむぎこ じゃがいも こめあぶら バター あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく パラベーコン チーズ	キャベツ たまねぎ トマト にんにく にんにく ビーマン レタス マッシュルーム
28	火	ごはん ぎゅうにゅう みそけんちんじる とりにくのきのこソース きりほしだいこんのソースいため	597	33.7	こめ さとも こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく とり	ごぼう こまつな だいこん きりほしだいこん たまねぎ にんにく ねぎ あかビーマン もやし えのきたけ しいたけ なめこ
29★	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー そらまめ3こ かいそうサラダ	608	23.2	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ	ぎゅうにゅう かいそう ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	グリンピース キャベツ きゅうり そらまめ たまねぎ にんにく にんにく
30	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメン やさいといかのチヂミ ぶたにくときこのいためもの	609	27.5	ちゅうかめん ごま こめあぶら チヂミ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	こまつな しょうが メンマ チンゲンサイ こねぎ もやし えのきたけ きくらげ しめじ
31	金	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる さばピリからやき ひじきのにも	656	27.2	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ ひじき さばピリからづけ	こんにゃく こまつな たまねぎ にんにく ねぎ
へいきんえいようりょう			630	26.8			
ひょうじゅんりょう			650	26.8			

- ※ 毎月19日は「食育の日」です
- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。
- ※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきてきましょう。
- ※ 彩のきすな以外のごはんには、松伏町産のコシヒカリを使用しています。

