

5月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
1 月	ごはん さわらのしょうがに ひじきのいために	さわら とりにく ひじき あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら こめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく	605
2 火	(むぎごはん) さんしょくどん すましじる	とりにく たまご ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま おおむぎ こめ	しょうが こまつな はくさい だいこん にんじん たまねぎ	587
8 月	ごはん タラとえだまめのごまがらめ かぼちゃのみそしる こいのぼりゼリー	タラ えだまめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう こいのぼりゼリー ごま(こめ)	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	595
9 火	ごはん はっほうさい にくだんごのてりに	ぶたにく いか うすらたまご にくだんごのてりに ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら こめ	だけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	649
10 水	こがた こめこ コッペパン やきそば ころころまめサラダ	ぶたにく かつてん えび かつおぶし だいず えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	やきそばめん あぶら こめコパン	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ(きゅうり)	614
11 木	ごはん しんじゃがのにももの とさあえ	とりにく えだまめ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめ	たまねぎ にんじんこんにゃく キャベツ こまつな	563
12 金	こめこ コッペパン にこみハンバーグ ABCマカロニスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	さとう マカロニ こめコパン	たまねぎ しめじ えのきだけ トマトピューレ にんじん コーン こまつな	568
15 月	ごはん やきにく てづくりふりかけ	ぎゅうにく みそ ちりめん かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま ごまあぶら(こめ)	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ヤングコーン にんにく りんご	644
16 火	ごはん ちくぜんに わかめときゅうりのすのもの	とりにく ちくわ えだまめ わかめ ちりめん ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま(こめ)	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん(きゅうり)	560
17 水	こめこ コッペパン すぶた あんにとろろ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	さとう でんぷん あぶら あんにとろろ こめコパン	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だけのこ きくらげ おうとう みかん パイン	657
18 木	ごはん いわしのうめに おひたし けんちんじる	いわしのうめに さつまあげ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ	キャベツ こまつな だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	575
19 金	こめこ コーヒー コッペパン メンチカツ はるやさいのスープに	メンチカツ とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも こめこコーヒーパン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	644
22 月	(ごはん) ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにく えだまめ ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめこ バター あぶら こめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ きゅうり コーン キャベツ	626
23 火	遠足				
24 水	代休				
25 木	ごはん だしまきたまご きゅうりのかおりづけ とんじる	だしまきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら さつまいも(こめ)	(きゅうり) たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	574
26 金	こめこ コッペパン とうふのちゅうかふうに あげきょうざ	とうふ ぶたにく えだまめ きょうざ ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん こめコパン	にんじん だけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが	585
29 月	ごはん ぶたにくのしょうがやき しゃきしゃきすのもの	ぶたにく ちりめん ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり れんこん	614
30 火	ごはん ちくわのにしょくあげ ふしめんじる	ちくわ たまご あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こむぎこ(こめ) あぶら ふしめん(こめ)	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな えのきだけ	602
31 水	こめこ コッペパン とりにくとやさいのトマトに コーンサラダ いちごジャム	とりにく えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら いちごジャム(こめコパン)	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ コーン (きゅうり) キャベツ	566

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を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。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。