

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)	
6	金	こがた こめこ コッペパン スープバグティ やさいサラダ かしわもち	ベーコン えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	スパゲティ なまクリーム あぶら かしわもち こめこパン	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	674
9	月	ごはん しんじゃがのにももの じゃこあえ マスカットゼリー	とりにく(ちりめん) ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら マスカットゼリー こめ	キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな キャベツ	590
10	火	ごはん たらとえだまめのごまがらめ とんじる	たら えだまめ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも こめ	しょうが にんじん こんにやく はくさい ねぎ ごぼう	642
11	水	こめこ コッペパン とうふのちゅうかふうに パンパンジー	とうふ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん こめこパン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが(きゅうり) コーン	585
12	木	げんまい ごはん おやこに キャベツのあますあえ	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう ごま げんまい こめ	にんじん たまねぎ(ほししいたけ) きょうねぎ キャベツ(きゅうり) ゆず	589
13	金	こめこ ココア コッペパン コロック ミニトマト ABCマカロニスープ	コロック ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら マカロニ こめこココアパン	ミニトマト たまねぎ にんじん コーン しめじ こまつな	615
16	月	ごはん ホイコーロー あげぎょうざ	ぶたにく みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら こめ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく	674
17	火	ごはん しんたまねぎのすきやき きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ やきふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま(こめ)	こんにやく たまねぎ はくさい にんじん きょうねぎ(きゅうり)	594
18	水	(しよくパン 2まい) セルフハムサンド (ハム・キャベツ・チーズ・マヨネーズ) 実だくさんスープ	ハム チーズ とりにく ぎゅうにゅう	マヨネーズ じゃがいも しよくパン	たまねぎ にんじん こまつな えのきだけ	609
19	木	ごはん ハモのフライ きゅうりのかおりづけ きりほしだいこんのふくめに	ハモのフライ とりにく ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こめ	(きゅうり) きりほしだいこん にんじん(ほししいたけ) さやいんげん	629
20	金	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 いか カツてん かつおぶし だいす えだまめ ハム ぎゅうにゅう	やきそばめん あぶら こめこパン	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ(きゅうり)	619
23	月	(ごはん) ポークカレー フルーツヨーグルト	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールウ こめ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく みかん パイン おうとう	662
24	火	ごはん わふうハンバーグ カリカリあえ みそしる	ハンバーグ あぶらあげ ちくわ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	たまねぎ しょうが(きゅうり) うめ にんじん もやし えのきだけ	610
25	水	きなこ あげパン ミートキャロットオムレツ キャベツのチャウダー	ミートキャロットオムレツ とりにく スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう	(こめこ) バター あぶら さとう こめこパン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな しめじ	634
26	木	せきはん さわらのしおやき そくせきづけ わかたけじる いちごシュークリーム	さわらのしおやき こんぶ とうふ かまぼこ わかめ あずき ぎゅうにゅう	いちごシュークリーム こめ	はくさい(きゅうり) たけのこ だいこん にんじん	586
27	金	こめこ コッペパン ぶたにくとやさいのトマトに ツナサラダ	ぶたにく えだまめ まくろのみずに ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめこパン	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ (きゅうり) コーン	588
30	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 すだち	607
31	火	ごはん さばのみそに やさいとだいのいそに	さば みそ とりにく だいす ひじき ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも こめ	たまねぎ しょうが にんじん こんにやく さやいんげん	701

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※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。