

令和2年度		5月分 小学校給食予定献立表(広田小学校)					日A 曜B	食 品 の し ゅ る い				エネルギー			
日曜	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い				エネルギー	こんだてめい	食 品 の し ゅ る い			たんぱく質				
		エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料	たんぱく質		エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをとのえるもとになる(みどり)	調味料				
①金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			683	20水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625			
	ごはん(こうのとり伝説米)	こめ						マーボーはるさめ	あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら	ふたにく みそ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ	豆板醤 しょうゆ 酒			
	かつおのおかかに		かつおのおかかに					えびしゅうまい(2こ)		えびしゅうまい			23.5		
	くきわかめのきんぴら	ごま さとう あぶら	くきわかめ ふたにく	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 唐辛子	27.7		ちゅうかスープ	ごま	とりにく とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	15%		
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし	16%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634		
⑦木	かしわもち	かしわもち				683	21木	ココアあげパン	こめこパン ココア さとう あぶら						634
	わかめラーメン	ホットちゅうかめん あぶら ごま	わかめ なんと	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ たけのこ	ポークがらスープ 中華だし 塩 こしょう			しろはなまめのクリームスープ	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく しろはなまめペースト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	スープストック 塩 こしょう	21.8		
	とりとナッツのいためもの	でんぶん あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	とりにく	しょうが ピーマン	酒 しょうゆ	26.5		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ きゅうり コーン		14%		
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		16%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			651		
	ごはん	こめ				670		22金	あじのしおこうじやき		あじのしおこうじづけ				
⑧金	さばカレーしょうゆやき		さばカレーしょうゆやづけ				だいちのいそに		さとう あぶら	とりにく あぶらあげ だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	30.7		
	にらともやしのおひたし		ひじき	にら もやし	しょうゆ	23.9	キムチとんじる		じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさいキムチ	かつおさばだし	19%		
	しんじゃかのいために	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやえんどう	しょうゆ	14%	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			665		
	ごはん	こめ				583	25月		チンジャオロースー	さとう あぶら でんぶん	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかパプリカ たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	29.5	
	11月	ラフランスジャム	ラフランスジャム						やきぎょうざ		ぎょうざ			18%	
とりにくのパプリカージュ		あぶら	とりにく なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン にんにく	パプリカこ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	26.4		ごもくスープ	はるさめ ごま	とりにく うずらたまご とうふ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒			
こぶきいも		じゃがいも				18%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696		
コンソメスープ			ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう			ごまあじうどん	じごなうどん ごま ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ	にんじん キャベツ ねぎ ほししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん			
⑫火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696	26火	いかのかりんあげ(2こ)	あぶら さとう	いかでんぶんつき	しょうが	酒 しょうゆ	30.4	
	ごはん	こめ					いんげんのおひたし			さやいんげん もやし	しょうゆ		17%		
	あじフライ	あぶら	あじフライ				れいとうみかん			れいとうみかん					
	とさに	あぶら さとう	とりにく かつおぶし	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	27.1	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			706		
	あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	16%	27水		カレーライス	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ふたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	22.5	
13木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595		28木	フルーツポンチ	マスカットゼリー		パイナップル みかん とうとう こんにゃくダイスレモン		13%	
	キャラットピラフの ホワイトソースかけ	こめ あぶら バター	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう				かくなチーズ		チーズ			598	
	ホワイトルウ		ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	20.9			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	ごぼうサラダ	ドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ		14%			とりごもくごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ えだまめ	塩 酒 しょうゆ		
	あおのりこざかな		あおのりこざかな			711	29金		だしまきたまごのおろしかけ		だしまきたまご	だいこん	しょうゆ みりん	24.5	
⑭木	さんさうどん							わかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ねぎ	かつおさばだし	16%		
	にくやさしいため	あぶら	ふたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら	スープストック 塩 こしょう	23.7		かわちばんかん		かわちばんかん					
	まっちゃんむしパン	ホットケーキミックス バター さとう	あまなつとう ぎゅうにゅう	まっちゃん		13%		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662		
	まっちゃんむしパン							ツイストパン	ツイストパン						
	⑮金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	29金	スパゲティボンゴレ	あぶら スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう	28.4	
ふかがわめし		こめ さとう あぶら	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやえんどう	酒 しょうゆ 塩		たこナゲット(低1こ・高2こ)			たこナゲット			17%		
きびなごごまフライ(低2こ・高3こ)		あぶら	きびなごごまフライ			25.6	イタリアンサラダ		ドレッシング		キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン				
ちゃんこじる			にくだんご あぶらあげ	キャベツ にんじん もやし ねぎ	塩 しょうゆ みりん かつおさばだし	17%	* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。								
なつみかん				なつみかん											
18月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	29金	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)			
	はちみつパン	はちみつパン						給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	オムレツのケチャップソースかけ	さとう	オムレツ	にんじん マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	21.8		給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	アスパラサラダ	ドレッシング		アスパラガス サラダこんにゃく コーン		15%		給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	ファイバースープ	べいりゅうばく	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	スープストック 塩 こしょう			給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
19火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652	29金	○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)			
	ごはん	こめ						給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	コスタリカライス	オリーブオイル でんぶん	とりにく だいず	たまねぎ マッシュルーム あかパプリカ きパプリカ ピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ デミグラスソース スープストック カレー粉 唐辛子 塩 こしょう	23.6		給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	ベジタブルスープ	あぶら じゃがいも	ウインナー	キャベツ たまねぎ エリンギ	スープストック 塩 こしょう	14%		給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				
	れいとうりんご			れいとうりんご				給食回数 18回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	651 kcal 25.5g(16%)				