



令和5年 5月分 学校給食予定献立表

小学校

《 20 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	力 や 熱 の も と に な る の 食 品	血 や 肉 を つ く る あ か の 食 品	体 の ち ょ う し を と の える み ど り の 食 品
1	月	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふのみそしる ヒレカツおろしソース じゃがいものきんぴら	581	29.5	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう こおりとうふ さつまあげ ぶたにく ヒレカツ	こんにゃく だいこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん こねぎ しいたけ
2	★火	なめし ぎゅうにゅう わかだけじる さばのしおやき だいこんサラダ かしわもち	667	32.4	こめ だんご かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば なた	だいこんのは きゅうり みずな だいこん たけのこ ねぎ
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん あんにとろい	627	25.6	こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら こめあぶら あんにんどうふ	ぎゅうにゅう いか なた ぶたにく うすらたまご	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん みかん パインアップル おうとう しいたけ
9	火	くろパン あんずジャム ぎゅうにゅう チキンブロス ハンバーグ えだまめサラダ	652	28.7	くろパン あんずジャム こめ	ぎゅうにゅう とり ハンバーグ	えだまめ かぶ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし かぶのは
10	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 えびのチリソース	594	30.0	こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう もずく わかめ えび いか ぶたにく	しょうが にんじん にんにく ねぎ だいすもやし もやし ぎょうざ
11	木	じごなうどん ぎゅうにゅう きつねうどん しろみざかなのいそべてんぷら れいとみかん	699	29.5	じごなうどん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんぶ しろみざかなのいそべてんぷら かまぼこ とり	こまつな ねぎ みかん
12	金	ごはん クラムチャウダー フィレオチキン はるキャベツとなばなのソテー シークワサーゼリー のむヨーグルト	586	24.0	こめ じゃがいも こめあぶら パター ゼリー	あさり ショルダーベーコン フィレオチキン ぎゅうにゅう なまクリーム のむヨーグルト	キャベツ たまねぎ とうもろこし なばな にんじん マッシュルーム ポタージュベース
15	月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ パオズ2こ チンジャオロースー	638	27.8	こめ でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パオズ	たけのこ チンゲンサイ にんじん ピーマン あかピーマン もやし しいたけ
16	火	ツイストパン ぎゅうにゅう アルファベットスープ ポテトのポローニアふう おかひじきサラダ	597	22.5	ツイストパン こむぎこ マカロニ じゃがいも こめあぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ハラベーコン チーズ	おかひじき キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン もやし マッシュルーム
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる かつおのこうみあげ くきわかめのいために	632	28.0	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう くきわかめ かつおのこうみあげ さつまあげ ぶたにく	こんにゃく ごぼう こまつな だいこん にんじん ねぎ
18	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ながさきチャンポン ねぎしおまんじゅう5ねん〜2こ こだますいか	633	29.0	ちゅうかめん ごま こめあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう えび いか なた ぶたにく	さやいんげん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん すいか きくらげ しいたけ ねぎしおまんじゅう
19	★金	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう にくじゃが とりにくのなんぶみそがけ きりほしだいこんのソースいために	660	31.5	こめ じゃがいも でんぷん さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし さつまあげ ぶたにく とり	こんにゃく さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ にんじん もやし
22	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス とうふナゲット カラフルサラダ	640	22.4	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 とうふナゲット ぶたにく	グリーンピース キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく あかピーマン きピーマン
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかふうわかめスープ ぶたにくのかんこくふうソース きぬあげのオイスターソースいために	659	27.0	こめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう きぬあげ わかめ なた ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんにく ねぎ こねぎ だいすもやし しめじ
24	水	ごはん ぎゅうにゅう よしのに チーズはんぺんフライ いそかあえ	660	26.0	こめ じゃがいも でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ のり チーズはんぺんフライ とり	さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん もやし
25	木	じごなうどん ぎゅうにゅう ミートソース やさいソテー バナナ	693	26.7	じごなうどん こむぎこ さとう こめあぶら パター デミグラスソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ ピーマン バナナ
26	金	チャーハン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ひじきとはるキャベツのサラダ イチゴプリン	594	23.3	こめ ごまあぶら こめあぶら ワンタン	やきぶた なた いりたまご ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく イチゴプリン	しいたけ ねぎ キャベツ にら にんじん だいすもやし えのきたけ
29	月	コッペパン チョコクリーム ぎゅうにゅう レタススープ にくだんごのケチャップに2こ ジャーマンポテト	630	23.2	コッペパン チョコクリーム じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ハラベーコン にくだんごのケチャップに	たまねぎ にんじん レタス パセリ
30	火	ごはん(さいのきすな) ぎゅうにゅう くずしとうふのみそしる あじのレモンしょうゆに かぶのそぼろに	613	31.2	こめ でんぷん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あじのレモンしょうゆに とり	かぶ だいこん にんじん ほうれんそう かぶのは
31	水	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー うみとやまのサラダ そらまめ3こ	601	23.4	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 とり だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり しょうが そらまめ たまねぎ にんじん にんにく しめじ

へいきんえいようりょう

633

27.1

※ 毎月19日は「食育の日」です

ひょうじゅんりょう

650

26.8

※ 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ましょう。

※ 「スプーン」は 印のついた日に持ってきましょう。



しっかり歯はを食べて方を出しゆらう!