

5月のこんだてひょう(18回)黒門小学校



※5月24日(火)は全校遠足のため、給食はありません。
遠足が24日(火)から26日(木)に延期された場合は、26日(木)の給食も無くなります。

日	献立名	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	228g(1食量) たんぱく質(g)
2月	中華まき風おこわ	○	豚ひき肉	米, もち米, 油, さとう	にんじん, こまつな, たけのこ, 干し椎茸	583
	すまし汁		豆腐	こまつな, ねぎ		21.7
	おかか煮		鶏もも肉, おかか	油, こんにゃく, さとう	にんじん, たけのこ, さやいんげん	
	抹茶豆乳ゼリー		寒天, 豆乳	さとう		
6金	キャロットライスエビソースかけ	○	むきえび, 牛乳	米, 油, パター, 小麦粉	にんじん, ぶなしめじ, 玉ねぎ, グリンピース(冷凍)	585
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, キャベツ, パセリ	20.7
	果物(養生柑)			養生柑(みしょうかん)		
9月	ご飯	○		米		636
	いかの甘みそがらめ		いか, みそ	でんぶん, 油, さとう		26.5
	こんぶあえ		塩昆布		はくさい, きゅうり	
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	
10火	豚キムチ焼きうどん	○	豚肉	ごま油, 油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, キムチ, 干し椎茸, はくさい, いら	584
	コーン中華スープ			油, でんぶん	しょうが, 玉ねぎ, こまつな, とうもろこし	22.7
	青のりポテトビーンズ		大豆, あおのり	油, じゃがいも, でんぶん		
11水	チリビーンズドッグ	○	豚ひき肉, 金時豆	コッペパン, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマトピューレ	585
	大根サラダ			白ごま, ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	19.8
	フルーツポンチ			さとう	パイナップル, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
12木	枝豆ゆかりご飯	○		米	えだまめ(冷凍), ゆかり	551
	焼きししゃも		ししゃも	油		20.1
	ほうれん草のごまあえ			すりごま, さとう	ほうれん草, にんじん, もやし	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	ねぎ	
13金	マーボー丼	○	豚ひき肉, みそ, 豆腐, コチュジャン	米, 油, ごま油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	626
	春雨炒め			はるさめ, さとう, ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	21.9
	果物(りんご)				りんご	
16月	かつおとわかめごはん	○	かつお, わかめ	米, 油, 米粉, さとう	しょうが	576
	青菜と白菜のおかかあえ		おかか		こまつな, はくさい, にんじん	22.8
	豚汁		豚肉, 油揚げ, みそ	じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ	
17火	ナン	○	ナン			611
	バターチキンカレー		鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, パター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	22.5
	もやしのレモンしょうゆ				もやし, とうもろこし, にんじん, レモン	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイナップル, みかん缶, 黄桃缶	

日	献立名	牛乳	血と肉になる赤色の食品	熱と力になる黄色の食品	体の調子を整える緑色の食品	228g(1食量) たんぱく質(g)
18水	ご飯	○		米		643
	豚肉のスタミナ焼き		豚肉	白ごま, ごま油, さとう, 油	ねぎ, しょうが, にんにく	24.2
	野菜ソテー			油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン	
	さつま芋みそ汁		みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, ねぎ	
19木	チキンライス	○	鶏もも肉	米, 油	にんじん, マッシュルーム, 玉ねぎ, グリンピース(冷凍)	576
	白身魚のパン粉焼き		メルルーサ, 粉チーズ	油, パン粉	にんにく, パセリ	26.4
	オニオンスープ		ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン	
20金	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉, 大豆	スパゲティ, さとう, オリーブ油, 油	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ, パセリ	596
	わかめサラダ		わかめ(生)	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	24.9
	果物(パイナップル)				パイナップル	
23月	チンジャオロース丼	○	豚肉	米, 油, さとう, ごま油, でんぶん	たけのこ, ピーマン, にんじん, はくさい, 玉ねぎ	612
	わかめと豆腐のスープ		豆腐, わかめ	白ごま	ねぎ	23.2
	果物(デコボン)				デコボン	
25水	ガーリックトースト	○		食パン, パター	にんにく, パセリ	640
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	とうもろこし, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	20.7
	クリームシチュー		鶏もも肉, 牛乳	油, じゃがいも, パター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	
26木	豆腐のうま煮丼	○	豚肉, 豆腐	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんじん, たけのこ, ねぎ, 干し椎茸, こまつな	599
	めかたま汁		卵, めかぶ	でんぶん	にんじん, たけのこ, えのきたけ, みずな	24.2
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
27金	上海焼きそば	○	豚肉, いか短冊	むし中華めん, 油, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, たけのこ, 干し椎茸	563
	五目中華スープ		豚肉, 豆腐	油, でんぶん, ごま油	干し椎茸, たけのこ, いら	26.8
	果物(メロン)				メロン	
30月	ご飯	○		米		631
	あじフライ		あじ	小麦粉, パン粉, 油		24.5
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, こまつな	
31火	昆布茶浅漬			ごま油	キャベツ, きゅうり, こまつな	
	ジャムサンド	○		食パン, いちごジャム		586
	ポークシチュー		豚肉	油, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, 玉ねぎ, トマトピューレ	20.2
きやべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ		

・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
・栄養価の表示は3・4年生のものです。

