

5月のこんだてひょう (19回) 黒門小学校



※5月23日(火)は全校遠足のため、給食はありません。
遠足が23(火)から25日(木)に延期された場合は、25日(木)の給食も無くなります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
1月	ご飯			米		602
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	油	しょうが, 玉ねぎ	23.4
	青菜と白菜の煮浸し		かつお削り節 (おかか)		こまつな, はくさい, にんじん	
	みそ汁		油揚げ, わかめ (生), みそ	じゃがいも	長ねぎ	
2火	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, 干しいたけ, たけのこ	582
	すまし汁	○	豆腐		こまつな, 長ねぎ	21.6
	おかか煮		鶏もも肉, かつお削り節 (おかか)	油, こんにやく, さとう	にんじん, たけのこ, さやいんげん	
	抹茶豆乳ゼリー	八十八夜	粉寒天, 豆乳	さとう		
8月	ご飯			米		636
	魚のみそマヨ焼き	○	生鮭, みそ	マヨネーズ(卵不使用)	長ねぎ, しょうが	26.4
	野菜ソテー			油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ピーマン	
	さつま芋のみそ汁		油揚げ, みそ	さつまいも, こんにやく	だいこん, 長ねぎ	
9火	長崎ちゃんぽん	長崎県の郷土料理	豚肉, いか	油, 蒸し中華めん, でんぶん	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 干しいたけ	662
	青のりポテトビーンズ	○	大豆, ちりめんじゃこ, あおのり	油, じゃがいも, でんぶん		29.0
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
10水	ハニートースト			厚切り食パン, バター, はちみつ		590
	クリームシチュー	○	鶏もも肉, 牛乳	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム, パセリ	19.1
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
11木	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, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	633
	パンサンデー	○		はるさめ, ごま油, さとう	にんじん, きゅうり	22.0
	果物 (みしょうかん)				みしょうかん	
12金	ツナピラフ		ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし	644
	芋とナッツのケチャップ炒め	○	みそ	じゃがいも, 油, カシューナッツ, さとう	さやいんげん	21.8
	ちんげんさいと卵のスープ		鶏もも肉, 卵	でんぶん, ごま油	干しいたけ, ちんげんさい, 玉ねぎ	
15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	611
	わかめと豆腐のスープ	○	豆腐, わかめ (生)	白ごま	長ねぎ	23.1
	果物 (デコボン)				デコボン	
16火	かつおとわかめごはん	旬のかつお	かつお, 炊き込みわかめ	米, 油, 米粉, さとう	しょうが	586
	青菜と白菜のおかかあえ煮	○	かつお削り節 (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, こんにやく	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
17水	ナン	インドの料理		ナン		560
	バターチキンカレー	○	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	油, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	20.8
	もやしのレモンしょうゆ				もやし, とうもろこし, にんじん, こまつな, レモン	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
18木	とり五目ご飯		鶏胸肉	米, 油, さとう	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, たけのこ	597
	ししゃもフライ	○	ししゃも, 卵	小麦粉, 生パン粉, 油		23.5
	みそ汁		油揚げ, わかめ (生), みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
19金	スパゲッティミートソース		豚ひき肉, 大豆	スパゲティ, オリーブ油, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, 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	679
	フレンチポテトサラダ	○		じゃがいも, 油, さとう	コーン缶, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	25.2
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
22月	キムチチャーハン		豚ひき肉	米, 油	にんじん, はくさい(キムチ漬), ピーマン	555
	ワントンスープ	○	豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぶん, ごま油	干しいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな	19.5
	果物 (小玉すいか)				小玉すいか	
24水	テリビーンズドッグ		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	580
	大根わかめサラダ	○	わかめ	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	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
25木	回鍋肉丼		豚肉, みそ	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	にんじん, たけのこ, キャベツ, 干しいたけ, にんにく, しょうが, ピーマン, 長ねぎ	619
	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, こまつな	22.9
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
26金	ご飯			米		637
	さばのみそ焼き	○	さば, みそ		しょうが, 長ねぎ	28.6
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	ごま油, 里芋, こんにやく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	ゆでそら豆	2年生が「ぞらまめ」のさやをおきます			そらまめ	
29月	ご飯			米		621
	いかの甘味噌がらめ	○	いかかりんと, みそ	でんぶん, 油, さとう		25.7
	昆布和え		塩昆布		はくさい, きゅうり	
30火	のっぺい汁		鶏もも肉	里芋, こんにやく, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	上海焼きそば		豚肉, いか	むし中華めん, 油, ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	559
	五目中華スープ	○	豚肉, 豆腐	油, でんぶん, ごま油	干しいたけ, たけのこ, なら, 長ねぎ	26.7
31水	果物 (メロン)				メロン	
	ジャムサンド			食パン, いちごジャム		623
	マカロニグラタン	○	鶏胸肉, 牛乳, 粉チーズ	油, マカロニ, バター, 小麦粉, 生パン粉	玉ねぎ, パセリ	21.5
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		

- ・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。

