

5月のこんだてひょう (18回) 黒門小学校



※5月21日(火)は全校遠足のため、給食はありません。
遠足が21(火)から28日(火)に延期された場合は、28日(火)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 水	ハヤシライス		豚肉	米, 油, 小麦粉, デミグラスソース	玉ねぎ, にんじん, グリンピース	647
	じゃが芋とベーコンのスープ	○	ベーコン	油, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, パセリ	22.6
	レモンドレッシングサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, とうもろこし, レモン(果汁, 生)	
2 木	中華ちまき風おこわ		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	560
	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		粉寒天, 豆乳	さとう		
8 水	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	595
	パンサンスー	○		はるさめ, ごま油, さとう	にんじん, きゅうり	22.0
	果物(美生柑)				美生柑	
9 木	とり五目ご飯		鶏胸肉小間肉	米, 油, さとう	ごぼう, 干しいたけ, にんじん, たけのこ	557
	ししゃもフライ	○	ししゃも, 卵	小麦粉, 生パン粉, 油		23.4
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ	
10 金	長崎ちゃんぽん		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	573
	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		25.7
	果物(デコボン)				デコボン	
13 月	チキンライス		鶏もも肉	米, 油	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム缶, グリンピース	543
	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	
14 火	ご飯			米		659
	さばの文化干し	○	さば文化干し			27.9
	煮浸し		油揚げ		こまつな, はくさい	
	豆乳仕立ての野菜汁		豚肉, 油揚げ, みそ, 豆乳	こんにゃく, さつまいも	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, はくさい	
15 水	ナン			ナン		579
	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	21.6
	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(果汁, 生)	
	フルーツゼリー		粉寒天	さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
16 木	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	615
	青菜と卵のスープ	○	豆腐, 卵	でんぶん	にんじん, 干しいたけ, 玉ねぎ, こまつな	24.8
	果物(小玉すいか)				小玉すいか	

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)
17 金	きつねうどん		鶏もも肉, 油揚げ	冷凍うどん, さとう	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, こまつな	613
	野菜の甘酢漬	○		さとう	だいこん, きゅうり, にんじん	22.0
	大学芋			さつまいも, 油, さとう, 黒ごま		
22 水	ジャーマンポテトドック		ベーコン	コッペパン, 油, じゃがいも	玉ねぎ	597
	コーンクリームスープ	○	ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, クリームコーン, パセリ	20.5
	コールスローサラダ			油	キャベツ, きゅうり, にんじん	
23 木	魚のうま煮丼		生鮭	米, でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	661
	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	22.6
	果物(りんご)				りんご	
24 金	ご飯			米		507
	魚の塩麹焼き	○	たら			27.6
	みそけんちん汁		鶏胸肉小間肉, 豆腐, みそ	ごま油, じゃがいも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
	ゆでそら豆				そらまめ	
27 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	554
	春雨スープ	○	豚肉	油, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ	18.1
	ミックスフルーツ				パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
28 火	回鍋肉丼		豆みそ, 豚肉	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	585
	めかたま汁	○	卵, 花めかぶ	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	
29 水	アーモンドトースト			厚切り食パン, バター, さとう, 粉末ローストアーモンド		571
	ポークビーンズ	○	豚肉, 白いんげん, ひよこまめ, 大豆	油, じゃがいも, でんぶん	玉ねぎ, にんじん	24.1
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごま油	もやし, きゅうり, とうもろこし	
30 木	ご飯			米		598
	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	
	のっぺい汁		鶏もも肉	里芋, こんにゃく, でんぶん	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
31 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, たけのこ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	501
	豆腐と青菜のスープ	○	鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	24.6
	果物(メロン)				メロン	

・栄養価の表示は3・4年生のものです。

・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。

・黒門小学校では、そば・ピーナッツ(落花生)・くるみ・いくらを給食では出しません。