



# ★ 5月のよていこんだてひょう ★

大崎市立西古川小学校 給食室

今月の給食目標			あか	き	みどり	1食あたりの 栄養価
きゆうしよく あとしまつ 給食の後始末をきれいにしよう			ち ほね 血や骨をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギー タンパク質 塩分量
日	主食	献立名(こんだてめい)	材料名(ざいりょうめい)			
曜	牛乳					
1/火	ゆかりごはん 牛乳 「地場産給食の日」	あじのしおこうじやき ★ごもくにまめ わかたけじる てづくりフルーツゼリー	牛乳 あじ しみどうふ とうふ ★大崎市産だいず	こめ 米あぶら さとう	にんじん ごぼう えだまめ こんにやく しいたけ たけのこ みつば わかめ さくらんぼ缶づめ	680kcal 31.1g 3.2g
2/水	大崎教研研修会(短縮4校時限)					
7/月	ごはん 牛乳	とりのちようせんやき チャプチェ もずくスープ デコボン	牛乳 とりにく たまご	こめ 米あぶら でんぶん はるさめ	にんじん にら ねぎ もやし ほうれんそう パプリカ しいたけ もずく たまねぎ デコボン	698kcal 25.7g 2.1g
8/火	ごはん 牛乳	さんまのかんろに ぶたバラだいこん みそワタンスープ パインアップル	牛乳 さんま ぶたにく	こめ 米あぶら さとう ワタタン	にんじん だいこん いんげん こんにやく もやし にら きくらげ パインアップル	779kcal 29.1g 2.8g
9/水	クロワッサン 牛乳	マカロニミートソース かんてんサラダ コーンチャウダー パナナ	牛乳 ぶたにく ツナ たまご ぎょくにソーセージ	パン 米あぶら まかに さとう じゃがいも パター	にんじん たまねぎ もやし グリーンピース きゅうり かんてん パセリ コーン パナナ	693kcal 24.5g 2.6g
10/木	たけのこごはん 牛乳	カレイのたつたあげ きりぼしだいこんカレーいり わかめじる オレンジ	牛乳 カレイ あぶらあげ しみどうふ	こめ 米あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん まめもやし ごぼう いんげん きりぼしだいこん わかめ キャベツ にら オレンジ	708kcal 27.8g 3.3g
11/金	ちゅうかめん 牛乳	やさいたつぷりみそラーメン しそまきむしギョーザ2本 こんさいのサラダ りんごヨーグルト	牛乳 ぶたにく なると ちくわ ヨーグルト	ちゅうかめん 米あぶら さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ コーン ごぼう きゅうり れんこん	641kcal 25.4g 3.3g
14/月	ごはん 牛乳	いかのてんぷら(しょうゆ) マーボーなす にらたまじる グレープフルーツ	牛乳 いか ぶたにく たまご	こめ 米あぶら さとう でんぶん こむぎこ	にんじん なす ピーマン たまねぎ にら もやし えのきだけ グレープフルーツ	706kcal 27.1g 3.2g
15/火	ごはん 牛乳	ポークステーキおろしソース たけのこのとさに なめこじる オレンジ	牛乳 ぶたにく しみどうふ とうふ	こめ 米あぶら さとう	にんじん りんご たまねぎ たけのこ しいたけ いんげんこんにやく なめこ だいこん みつば オレンジ	732kcal 28.3g 3.2g
16/水	きなこあげパン 牛乳	うずらのたまごくしフライ(ソース) パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ パナナ	牛乳 ハム うずらのたまご	パン 米あぶら はるさめ パン粉 でんぶん	にんじん もやし きゅうり たまねぎ にら コーン パナナ	730kcal 26.3g 2.8g
17/木	ごはん 牛乳	とりのからあげ2こ ひじきのにつけ あぶらふのみそじる パインアップル	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	こめ 米あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく キャベツ にら たまねぎ パインアップル	740kcal 31.3g 3.2g
18/金	うどん 牛乳	カレーうどん てづくりさつきむしパン りっちゃんサラダ シューアイス	牛乳 ぶたにく なると ハム	うどん 米あぶら こむぎこ さとう シューアイス	にんじん たまねぎ キャベツ こねぎ しめじ ほうれんそう きゅうり コーン もやし	656kcal 20.9g 3.3g
19/土	運 動 会					
22/火	ごはん 牛乳	あかうおのてりやき にくじゃが とうふのすましじる オレンジ あじつけのり	牛乳 あかうお ぶたにく とうふ	こめ 米あぶら さとう いたふ じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく わかめ みつば ねぎ オレンジ のり	680kcal 27.6g 2.7g
23/水	パンパンキンパン 牛乳	ピザはるまき たけのことツナのサラダ さんさいうーめんじる パインアップル	牛乳 チーズ ツナ あぶらあげ かまぼこ	パン 米あぶら じゃがいも うーめん マヨネーズ さとう	にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり わかめ わらび ぜんまい ねぎ しいたけ パイン	591kcal 22.5g 3.1g
24/木	ごはん 牛乳	とりのさつぱりに キャベツのおかかあえ エッグカレー てづくりマスカットゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく うずらのたまご	こめ 米あぶら さとう じゃがいも バター じゃがいも	にんじん キャベツ まめもやし にら たまねぎ えだまめ ナタデココ	817kcal 25.9g 3.1g
25/金	ちゅうかめん 牛乳	やさいたんメン ささかまのキャロットあげ ジャコとまめのサラダ プッチンプリン	牛乳 ぶたにく なると しらすぼし ささかまぼこ だいず	ちゅうかめん 米あぶら こむぎこ さとう プリン	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ きゅうり コーン のり	611kcal 30.1g 2.7g
28/月	ごはん 牛乳	さばのわふうカレーに キャベツのにびたし みそけんちんじる ミニトマト2こ	牛乳 さば あぶらあげ しみどうふ	こめ 米あぶら さとう じゃがいも はるさめ	にんじん こまつな キャベツ だいこんこんにやく ねぎ ミニトマト	733kcal 28.5g 3.3g
29/火	まるパン 牛乳	ポークハンバーグ コーンポテト ワタタンたまごスープ パナナ	牛乳 ハンバーグ たまご	パン 米あぶら ワタタン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ コーン もやし にら きくらげ パナナ	635kcal 25.3g 2.7g
30/水	お弁当の日(5年生花山合宿)					
31/木	ごはん 牛乳 (5年生花山合宿)	ちゅうかはるまき もやしのナムル マーボーどうふ オレンジ	牛乳 とうふ ぶたにく はるまき	こめ 米あぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな まめもやし キャベツ ぜんまい にら ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ オレンジ	763kcal 25.9g 2.5g

★給食食材等の都合により一部メニューを変更することがあります。