

# 5月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをととのえる(緑)		
6 木	ごはん	にくじゃが きゅうりとわかめのすのものの	ぎゅうにく ぶたにく えだまめ わかめ <b>ちりめん</b> ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま <b>こめ</b>	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり ゆずす	638
7 金	こがた こめこ コッペパン	スバゲティミートソース フルーツゼリー	ぎゅうにく ぶたにく チーズ きゅうにゅう	スバゲティ あぶら ゼリー <b>こめこパン</b>	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマトピューレ みかん パイン おうとう	654
10 月	ごはん	だしまきたまご こまつなのおひたし とんじる	だしまきたまご ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごま さつまいも さとう <b>こめ</b>	こまつな もやし にんじん こんにゃく はくさい ねぎ ごぼう	588
11 火	ごはん	ホイコウロウ あげぎょうざ	ぶたにく みそ ぎょうざ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぷん あぶら <b>こめ</b>	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ しょうが にんにく	696
12 水	ナン	ドライカレー かいそうサラダ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ひじき ハム ぎゅうにゅう	バター ナン	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが <b>きゅうり</b> コーン	533
13 木	ごはん	いわしのうめに きざみたくあん たけのこいりきんぴら	いわしのうめに きゅうにく さつまあげ えだまめ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら <b>こめ</b>	たくあん たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん	625
14 金	(しょくパン 2まい)	セルフツナサンド (ツナサラダ・チーズ・マヨネーズ) こめこキャロットポターージュ	まぐろみずけ チーズ とりにつく きゅうにゅう	マヨネーズ じゃがいも バター <b>こめこ</b> しょくパン	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	666
17 月	ごはん	こうやどうふのたまごとし きりほしだいこんのさんばいす あじつけのり	こうやどうふ とりにつく はんぺん たまご <b>ちりめん</b> あじつけのり きゅうにゅう	さとう ごま <b>こめ</b>	たまねぎ にんじん <b>ほししいだけ</b> グリーンピース きりほしだいこん きゅうり ゆずす	647
18 火	ごはん	さばのごまごろもやき ミニトマト さわにわん	さばのごまごろもやき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	<b>こめ</b>	ミニトマトこんにゃく ごぼう だいこん にんじん <b>ほししいだけ</b> ねぎ	590
19 水	こがた こめこ コッペパン	やきそば ころころまめサラダ	ぶたにく いか カツてん かつおぶし だいす えだまめ ハム きゅうにゅう	やきそばめん あぶら <b>こめこパン</b>	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ <b>きゅうり</b>	665
20 木	ごはん	しんじゃがのにももの じゃこあえ わかめふりかけ	ぎゅうにく ぶたにく えだまめ <b>ちりめん</b> わかめふりかけ きゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら <b>こめ</b>	たまねぎ にんじんこんにゃく こまつな キャベツ	630
21 金	こめこ コッペパン	いかのかりんあげ ちゅうかスープ チョコだいすペースト	いか とりにつく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら はるさめ チョコだいすペースト <b>こめこパン</b>	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	626
24 月	ごはん	しんたまねぎのすきやき ひじきのすだちすあえ	ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ やきふ ひじき ちくわ <b>ちりめん</b> きゅうにゅう	あぶら さとう ごま <b>こめ</b>	こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん きょうねぎ きゅうり すだちす	646
25 火	ごはん	さけとえだまめのごまがらめ ぐたくさんみそしる	さけ えだまめ ちくわ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう ごま <b>こめ</b>	しょうが かぼちゃ にんじん えのきだけ たまねぎ	672
26 水	きなこ あげパン	ミートキャロットオムレツ ようふうに	ミートキャロットオムレツ とりにつく ベーコン えだまめ きなこ きゅうにゅう	じゃがいも なまクリーム あぶら さとう <b>こめこパン</b>	にんじん たまねぎ キャベツ	700
27 木	(むぎごはん)	さんしょくどん とうふのすましじる	とりにつく たまご とうふ かまぼこ きゅうにゅう	あぶら さとう ごま おおむぎ <b>こめ</b>	しょうが こまつな にんじん はくさい たまねぎ <b>ほししいだけ</b> ねぎ	632
28 金	こめこ コッペパン	ぶたにくとはるさめのいためもの ジャーマンポテト	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	はるさめ あぶら じゃがいも パター <b>こめこパン</b>	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ たけのこ いら きくらげ	623
31 月	ごはん	ハモのいそべあげ カリカリあえ かきたまじる	ハモのいそべあげ たまご なるとまき きゅうにゅう	あぶら でんぷん <b>こめ</b>	きゅうり うめ たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい	609

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校…650kcal

※材料等の都合により、献立を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。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。