



5月分予定献立表



西尾市立花ノ木小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|---|----------------------|---------------------|-----------------|------------------|---------------------|------------------|---------------------------------|-------------|
| | | | 【赤】体をつくる | 【緑】体の調子を整える | | 【黄】体のエネルギーになる | | | |
| | | | 【1群】魚・肉・卵・大豆など | 【2群】牛乳・小魚・海そうなど | 【3群】緑黄色野菜 | 【4群】その他の野菜・果物 | 【5群】こく類・いも類・砂糖など | | 【6群】油類 |
| 2 | 月 | ツナとたけのこのちらしずし | ツナ ちくわ | | にんじん | たけのこ しいたけ | ごはん さとう | 707 27.0 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ごぼういりつくね | とりにく | | | たまねぎ ごぼう | さとう かたくりこ | | |
| | | キャベツのゆかりあえ | | | しそ | キャベツ | | | |
| | | すましじる | かまぼこ とうふ | わかめ | にんじん こまつな | えのきたけ | | | |
| | | かしわもち | | | | | こめこ あずき さとう | | |
| 6 | 金 | ホットドッグ | ウインナー | | | キャベツ もやし | サンドロールパン | 699 24.8 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ポテトクリームスープ | とりにく とうにゅう | | アスパラ にんじん | たまねぎ マッシュルーム | じゃがいも こめこホワイトルッ | | |
| | | ピーチゼリー | | | | もも | さとう | | |
| 9 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | 645 21.8 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | あまからチキン | とりにく | | | しょうが にんにく | かたくりこ さとう じゃがいも | | あぶら |
| | | もやしのナムル | | | にんじん ほうれんそう | もやし きりほしだいこん きゅうり | | | ドレッシング |
| | | とうふとわかめのスープ | ぶたにく とうふ | わかめ | ねぎ | とうもろこし えのきたけ | | | ごまあぶら |
| 10 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | 627 29.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | いわしのぎんがみまき | いわし みそ | | | | さとう | | |
| | | たけのこのとさに | とりにく はなかつお | | いんげん | たけのこ | さとう | | |
| | | かきたまじる | たまご かまぼこ | | にんじん ねぎ | えのきたけ たまねぎ しいたけ | かたくりこ | | |
| 11 | 水 | ごはん | | | | | ごはん | 628 21.5 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ぎょうざ | ぶたにく | | にら | たまねぎ キャベツ | ぎょうざのかわ | | あぶら |
| | | キャベツのみそいため | ぶたにく みそ | | にんじん | キャベツ にんにく しょうが たまねぎ | さとう かたくりこ | | |
| | | ちゅうかごもくスープ | とうふ きゅうにく とりにく ぶたにく | | にら にんじん | メンマ もやし きくらげ たまねぎ | | | |
| 12 | 木 | こがたロールパン | | | | | こがたロールパン | 619 26.8 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | スパゲティミートソース | ぶたにく ベーコン | | にんじん トマト | にんにく たまねぎ キャベツ | スパゲティ | | |
| | | アスパラのチーズ焼き | とりにく | チーズ | アスパラガス | マッシュルーム たまねぎ | じゃがいも | | あぶら マヨドレ |
| | | ツナきゅうり | ツナ | | | きゅうり | さとう | | |
| 13 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | 706 28.8 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | てづくりさつまあげ | さかなのすりみ | | にんじん | とうもろこし ごぼう えだまめ | かたくりこ | | あぶら |
| | | こんぶあえ | | こんぶ | | きゅうり キャベツ | | | |
| | | ぶたじる | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん | | | |
| | | ★ストロベリーカスタードタルト | たまご かまぼこ | | | いちご | こむぎこ さとう | | マーガリン |
| 16 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | 637 24.9 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ★ちたぎゅうのハンバーグおろしソースかけ | ぎゅうにく とりにく ぶたにく | | | たまねぎ たいこん りんご レモン | パンこ さとう かたくりこ | | |
| | | キャベツのたくあんあえ | | | にんじん こまつな ねぎ | キャベツ たくあん | | | |
| | | なまあげとあおなのみそしる | なまあげ みそ | | | えのきたけ | じゃがいも | | |
| 17 | 火 | ようふうピラフ | ベーコン | | にんじん ビーマン あかビーマン | たまねぎ とうもろこし | ごはん | あぶら | 651 21.1 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | てりやきミートボール | ぶたにく きゅうにく とりにく | | | たまねぎ | さとう かたくりこ | | |
| | | コールスローサラダ | | | | キャベツ とうもろこし | | ドレッシング | |
| | | マカロニスープ | ぶたにく | | にんじん ほうれんそう | たまねぎ マッシュルーム | マカロニ じゃがいも | | |
| 18 | 水 | ソフトめん | | | | | ソフトめん | 708 32.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | マーボーソース | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが にんにく たけのこ | さとう かたくりこ | | ごまあぶら |
| | | とりのからあげ | とりにく | | | しょうが にんにく | かたくりこ | | あぶら |
| | | ちゅうかあえ | | | | きゅうり キャベツ とうもろこし | さとう | | ごまあぶら |

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | |
|----|---|---------------|----------------|-----------------|---------------|--------------------------------|--------------------|---------------------------------|-------------|
| | | | 【赤】体をつくる | 【緑】体の調子を整える | 【黄】体のエネルギーになる | | | | |
| | | | 【1群】魚・肉・卵・大豆など | 【2群】牛乳・小魚・海そうなど | 【3群】緑黄色野菜 | 【4群】その他の野菜・果物 | 【5群】こく類・いも類・砂糖など | | 【6群】油類 |
| 19 | 木 | むぎごはん | | | | | むぎ ごはん | 606 21.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ハヤシチュー | ふたにく | | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム えだまめ | じゃがいも さとう こめこハヤシルウ | | |
| | | だいずサラダ | だいず チキンハム | | にんじん | とうもろこし きゅうり | | | ドレッシング |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | |
| 20 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | 665 23.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | いかフライのレモンに | いか | | | レモン | こむぎこ パンこ さとう | | あぶら |
| | | おかかあえ | はなかつお | | ほうれんそう にんじん | キャベツ | さとう | | |
| | | ぎゅうにくとだいこんのもの | ぎゅうにく | | にんじん | たまねぎ だいこん えだまめ | さといも さとう | | |
| 23 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | 641 26.0 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ツナいりたまごやき | ツナ たまご | | ほうれんそう にんじん | しいたけ | さとう | | |
| | | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう キャベツ とうもろこし | さとう | | ごまドレッシング |
| | | じゃがいものそぼろに | とりにく はんぺん | | にんじん | こんにゃく たまねぎ えだまめ | じゃがいも さとう | | |
| 24 | 火 | わかめごはん | | わかめ | | | ごはん | 613 29.7 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | チキンみそカツ | とりにく みそ | | | にんにく | こむぎこ パンこ さとう | | あぶら |
| | | あおなキャベツ | | | あおな | キャベツ | | | |
| | | さわにわん | ふたにく | | にんじん こまつな | たけのこ しいたけ だいこん ごぼう | | | |
| 25 | 水 | ごはん | | | | | ごはん | 668 31.1 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | さばのしおやき | さば | | | | | | |
| | | だいこんサラダ | ツナ | | | だいこん きゅうり とうもろこし | | | マヨドレ |
| | | にくじゃが | ふたにく はんぺん | | にんじん | こんにゃく たまねぎ たけのこ えだまめ | じゃがいも さとう | | |
| 26 | 木 | キムチチャーハン | ふたにく | | にら | たまねぎ はくさいキムチ | ごはん さとう | ごまあぶら | 624 22.9 |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | しゅうまい | ふたにく | | | たまねぎ | しゅうまいのかわ | | |
| | | わかめのナムル | | わかめ | にんじん | キャベツ もやし | | ドレッシング | |
| | | はるさめスープ | とりにく | | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ しいたけ | はるさめ | | |
| 27 | 金 | ごはん | | | | | ごはん | 661 22.2 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | てづくりコロッケ | ふたにく おから | | | とうもろこし たまねぎ | じゃがいも こむぎこ パンこ | | あぶら |
| | | キャベツソテー | | | こまつな | キャベツ もやし | | | あぶら |
| | | たけのこのみそしる | とうふ あぶらあげ みそ | | にんじん ねぎ | たけのこ きりほしだいこん えのきだけ | | | |
| | | ミニみかんゼリー | | | | みかん | さとう | | |
| 30 | 月 | ごはん | | | | | ごはん | 706 19.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | ポークカレー | ふたにく | | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム にんにく | じゃがいも こめこカレーウ | | あぶら |
| | | きゅうりとコーンのサラダ | | | | きゅうり とうもろこし | | | ドレッシング |
| | | ふくじんづけ | | | | だいこん きゅうり うり なす れんこん しょうが なだまめ | さとう | | |
| | | ココアケーキ | とうにゅう | | | | こめこ粉・砂糖 | | さとう |
| 31 | 火 | ごはん | | | | | ごはん | 697 26.6 | |
| | | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | | はんぺんのいそべあげ | むしはんぺん | あおりの | | | こむぎこ | | あぶら |
| | | ひじきあえ | | ひじき | こまつな | キャベツ | さとう | | |
| | | なまあげのもの | とりにく なまあげ ちくわ | | にんじん いんげん | しいたけ たけのこ たまねぎ | じゃがいも さとう | | |

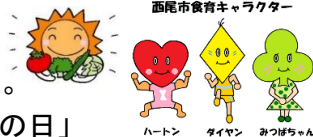
※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校 650 kcal
たんぱく質基準 小学校 21.1g~32.5g

「早寝、早起き、朝ごはん」

毎日元気に学校に来るために心がけましょう。

★毎月19日は、「食育の日～おうちでごはんの日」



★印は「学校給食スペシャルメニュー」です。

13日(金) ストロベリー・カスタードタルト (お米de豆乳タルト)

16日(月) 知多牛のハンバーグおろしソースかけ