



# 5月 給食こんだてよてい表



神崎市学校給食共同調理場  
小学校

毎月19日は 食育の日!!

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g
	主食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	タコライス (おぎごはん)	○ (タコライスのあじつきにく) (タコライスのやさい) コンソメスープ	ぶたひきにく	だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	せいはいまい きょうかまい わぎ	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう	611	25.3	17.4
2						えんそく						
3						けんほうきねんひ						
4						みどりのひ						
5						こどものひ						
6						ふりかえきゆうじつ						
7	わかめごはん	○ かぶとハンバーグ のりあえ すましじる	ハンバーグ	のり	わかめ	トマト トマトピューレ	たまねぎ にんじん はねぎ	せいはいまい きょうかまい わぎ	ケチャップ 醤油 ワイン コンソメ 辛子 酢 醤油	565	22.0	15.8
8	ちゅうかどんぶり (おぎごはん)	○ くきわかめのあえもの パリッシュ(かたくちいわし)	ぶたにく えび	ぎつまあげ	きゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	しょうが きくらげ もやし たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん どうもろこし きゅうり	せいはいまい きょうかまい わぎ	こしょう 鶏がらスープ オリーブオイル 醤油 塩 酢 醤油	549	25.4	12.6
9	ごはん	○ いわしのうめに ごぼうのマヨネーズあえ ぐたくさんみそする	いわしのうめに	なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん もやし	せいはいまい きょうかまい	マヨネーズ(たまごなし) 醤油 酢 煮干し 削り節	613	24.1	20.5
10	ごはん	○ クリスマスチキン スパゲティンター ハンバーグ	クリスマスチキン	いんげんまめ どうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	どうもろこし たまねぎ にんにく かぼちゃ にんじん	せいはいまい きょうかまい	あぶら スパゲティ オリーブオイル 塩 こしょう ワイン	645	22.8	17.6
13	ポークコンソメピラフ (おぎごはん)	○ ポトフ フルーツヨーグルト	ぶたにく	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく どうもろこし マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい わぎ	オリーブオイル 塩 コンソメ こしょう	562	23.2	15.6
14	ごはん	○ ぎばのしおやき きんぴらごぼう どうにゅうみそする	ぎば	なまあげ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たまねぎ もやし しめじ	せいはいまい きょうかまい	塩 酒 醤油 醤油 みりん 酒 煮干し 削り節	595	25.9	18.7
15	ごはん	○ ちくぜんに やさいのごまあえ	とりにく	ぎつまあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい	あぶら ごま 醤油 ごま 醤油	572	24.6	14.1
16	そぼろちらし	○ しおこんぶサラダ けんちんじる	とりにく	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たかあつけ キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいまい きょうかまい わぎ	ごまあぶら 塩 酢 醤油 塩 こしょう 酢	554	21.0	15.8
17	ふたどん (おぎごはん)	○ かんざししょうゆ たかなどキャベツのマヨあえ みそする	ぶたにく	どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり どうもろこし えだまめ	せいはいまい きょうかまい わぎ	あぶら ごま 醤油 煮干し 削り節	654	27.9	22.8
20	おぎごはん	○ にくだんごのあますあん もやしのあえもの	ミートボール	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ きくらげ もやし きゅうり キャベツ どうもろこし	せいはいまい きょうかまい わぎ	あぶら 塩 オリーブオイル 酢 酒 ケチャップ 醤油 ソース	631	25.7	19.5
21	ポークカレー (おぎごはん)	○ かいそうサラダ	ぶたにく	いんげんまめ ソナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ きゅうり もやし どうもろこし	せいはいまい きょうかまい わぎ	あぶら 塩 こしょう ケチャップ カレールー ソース 醤油 青じそドレッシング	587	21.4	16.7
22	かしわごはん (おぎごはん)	○ きりぼしだいこんのすのもの かきたまじる	とりにく	ソナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ もやし きゅうり きりぼしだいこん	せいはいまい きょうかまい わぎ	あぶら 醤油 酒 塩 酢 醤油	523	23.9	15.4
23	ごはん	○ ぶたにくとやさいのみそいため ワンダンスープ	ぶたにく	ぎつまあげ みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ えだまめ もやし えのき どうもろこし	せいはいまい きょうかまい	あぶら 塩 醤油 みりん 酒 スープストック 酒 塩 醤油	560	22.4	13.8
24	コッペパン	○ ぎかなのからあげ やさいのオーロラソースあえ やさいスープ	あかうお	だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい	あぶら 塩 こしょう 醤油 酒 マヨネーズ(たまごなし) ケチャップ	537	25.1	19.0
27	ごはん	○ とりとこんさいのつくね やさいのゆかりあえ ぶたじる	とりとこんさいのつくね	さざみ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん あかしそ	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ	せいはいまい きょうかまい	醤油 煮干し 削り節	583	24.5	15.3
28	ごはん	○ にくじゃが いろどりサラダ	ぶたにく	ぎつまあげ こおりどうふ さざみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	せいはいまい きょうかまい	あぶら 酒 みりん 醤油 わふうドレッシング	603	27.2	15.9
29	ごはん	○ とりにくレモンだれ ちゅうかザラダ はるさめスープ	とりにく		ぎゅうにゅう	レモン	レモン	せいはいまい きょうかまい	あぶら 塩 こしょう 酒 醤油 ごま 醤油 スープストック 酒 塩 醤油	588	22.0	16.5
30	ごはん	○ ごもくたまごやき からしあえ うおそうめんじる	ごもくたまごやき	うおそうめん	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし	せいはいまい きょうかまい	醤油 酢 辛子 醤油 塩 みりん 煮干し 削り節	521	20.8	11.6
31	ごはん	○ なまあげのにももの はいにくあえ	ぶたにく	なまあげ こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり もやし キャベツ えだまめ うめひしお	せいはいまい きょうかまい	あぶら 醤油 酒 みりん 醤油	631	26.6	21.3

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均 583 24.0 16.8