5月　給食こんだてよてい表

まいつき　１９日は　食育の日！！

神埼市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名 主食	ぎゅうにゅう	おかず	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 金	えんそく									
4 月	みどりのひ									
5 火	こどものひ									
6 水	ふりかえきゅうじつ									
7 木	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ のりあえ わかたけじる	こいのぼりハンバーグ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな　にんじん はねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　たけのこ　えのき	せいはくまい　きょうかまい さとう　かたくりこ さとう	ごまあぶら	ケチャップ　ソース　ワイン 醤油　酢 塩　酒　みりん　醤油　昆布　削り節	547	20.3	14.9
8 金	ちゅうかどん （むぎごはん）	○	かむかむのひ ぎゅうにゅう くきわかめのあえもの	ぶたにく　えび さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん　はねぎ にんじん	しょうが　きくらげ もやし　たけのこ　たまねぎ キャベツ　きりぼしだいこん　とうもろこし	せいはくまい　きょうかまい　むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	かき油　醤油　塩 こしょう　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 酢　醤油	527	21.2	12.5
11 月	チキンカレー （むぎごはん）	○	ツナサラダ	とりにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　えのき　りんごピューレ キャベツ　もやし　きゅうり　えだまめ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ じゃがいも	あぶら わふうドレッシング	塩　こしょう　ケチャップ 醤油　ソース　ルー 醤油	607	22.3	19.1
12 火	ごはん	○	しろみざかなフライ おからのいりに キャベツのみそしる	しろみざかなフライ おから　とりにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ　たまねぎ　しめじ	せいはくまい　きょうかまい さとう	あぶら あぶら	醤油　みりん　塩　削り節　煮干 削り節　煮干	628	24.8	19.5
13 水	むぎごはん	○	にくだんごのあまずあん もやしのあえもの	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ　たまねぎ きくらげ もやし　きゅうり　キャベツ　とうもろこし	せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	塩　かき油　酢　酒 ケチャップ　ソース　醤油 酢　醤油	632	24.1	19.4
14 木	コッペパン	○	いろどりやさいのメンチカツ やさいいため トマトスープ	いろどりやさいのメンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな にんじん　トマト　さやいんげん	もやし　キャベツ　とうもろこし たまねぎ　しめじ	コッペパン じゃがいも	あぶら あぶら	塩　こしょう　酒　醤油 ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿﾞｽｰﾌﾟ　塩　こしょう　醤油	538	23.1	20.8
15 金	たかなそぼろどん （むぎごはん）	○	かんざきしょくのひ アスパラガスのサラダ みそしる	とりにく　だいずミート ツナ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん　さやいんげん こまつな　アスパラガス にんじん　はねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ　きゅうり もやし　しめじ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ マヨネーズ（たまごなし）		酒　みりん　醤油 酢　醤油 煮干　削り節	573	21.8	18.5
18 月	コンソメピラフ	○	にくだんごスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく　だいずミート にくだんご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん　さやいんげん にんじん	にんにく　とうもろこし マッシュルーム たまねぎ　キャベツ もも　みかん　パイナップル　ナタデココ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ	あぶら	塩　コンソメ こしょう ガラスープ　塩　こしょう　醤油	552	20.6	15.6
19 火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ やさいのゆかりあえ げんちんじる	ちくわ ささみ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	しそ　こまつな　にんじん にんじん　はねぎ	キャベツ　もやし だいこん　ごぼう	せいはくまい　きょうかまい こむぎこ さといも	あぶら	醤油 塩　醤油　酒　みりん　昆布　削り節	538	20.7	12.7
20 水	むぎごはん	○	ごもくあつやきたまご からしあえ かぼちゃのみそしる	ごもくあつやきたまご なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん かぼちゃ　にんじん　はねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　しめじ	せいはくまい　きょうかまい　むぎ さとう		辛子　醤油　酢 煮干　削り節	542	20.4	13.8
21 木	ごはん	○	とりにくのレモンだれ ちゅうかあえ はるさめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな はねぎ　にんじん	レモン きゅうり　もやし　きくらげ えのき　たまねぎ	せいはくまい　きょうかまい かたくりこ　さとう さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	塩　こしょう　酒　醤油 酢　醤油 中華ｽｰﾌﾟ　酒　塩　醤油	612	24.2	18.0
22 金	ごはん	○	クリームシチュー しおこんぶサラダ	とりにく　とうにゅう いんげんまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ　えだまめ マッシュルーム キャベツ　もやし　きゅうり　とうもろこし	せいはくまい　きょうかまい じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター あぶら	ワイン　塩 こしょう　コンソメ 塩　こしょう　酢	603	21.9	19.2
25 月	ごはん	○	こんさいつくね かいそうサラダ ぶたじる	こんさいつくね ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　はねぎ	きゅうり　もやし　とうもろこし ごぼう　たまねぎ	せいはくまい　きょうかまい じゃがいも　こんにゃく	ごまあぶら	青じそドレッシング 酒　みりん　煮干　削り節	571	22.7	15.2
26 火	むぎごはん	○	こんさいのにもの ごまあえ	ぶたにく　さつまあげ こおりどうふ　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　たけのこ キャベツ　もやし	せいはくまい　きょうかまい　むぎ じゃがいも こんにゃく　さとう さとう	あぶら ごま	酒　みりん　醤油 醤油	573	24.5	15.4
27 水	ごはん	○	さかなのカレーあげ きんぴらごぼう すまじじる	あかうお さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　さやいんげん にんじん　はねぎ	ごぼう たまねぎ　えのき	せいはくまい　きょうかまい こむぎこ　かたくりこ こんにゃく　さとう	あぶら ごまあぶら	塩　酒　カレー粉 醤油　酒 酒　みりん　塩　醤油　削り節　昆布	579	23.0	16.0
28 木	そぼろちらし	○	ごぼうサラダ かきたまじる	とりにく たまご　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん　さやいんげん はねぎ	たくあん ごぼう　きゅうり　もやし　とうもろこし たまねぎ　えのき	せいはくまい　きょうかまい むぎ　さとう かたくりこ	ごまあぶら わふうドレッシング	醤油　酢　塩 醤油　酒　みりん　塩　昆布　削り節	542	20.5	15.6
29 金	むぎごはん	○	チャプチェ かんこくふうわかめスープ とうにゅうプリンタルト	ぶたにく　あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　こまつな にんじん　はねぎ	りんごピューレ　しょうが　にんにく たまねぎ　ごぼう たけのこ　きくらげ　にんにく	せいはくまい　きょうかまい　むぎ はるさめ　さとう とうにゅうプリンタルト	ごまあぶら ごまあぶら	醤油　酒　みりん　塩　こしょう ガラスープ　塩　酒　醤油	626	18.9	19.0
									今月の平均		544	20.8	15.8

※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。