



5月 給食こんだてよてい表

毎月 19日は 食育の日!!

神崎市学校給食共同調理場
西郷小学校

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 く し つ g	し し つ g	
	主 食	ぎゅう にゅう	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 (むぎごはん)	○	(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 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし	せいはくまい きょうかまい むぎ	あぶら	ケチャップ チリパウダー ソース 塩 こしょう	611	25.3	17.4	
水														
2	えんそく													
木														
3	けんはつぎねんひ													
4	みどりのひ													
5	こどものひ													
6	ふりかえきゅうじつ													
7	わかめごはん	○			わかめごはんのもと ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ		ケチャップ 醤油				
火			かぶとハンバーグ のりあえ すましじる	ハンバーグ		トマト トマトピューレ こまつな にんじん	キャベツ きゅうり	ざとう	あぶら ごまあぶら	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 (むぎごはん)	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ		こしょう 鶏がらスープ				
水	かむかむのひ		くきわかめのあえもの パリッシュ(かたくちいわし)		くきわかめ かたくちいわし	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	かたくりこ ざとう	あぶら	オイスターソース 醤油 塩 酢 醤油	549	25.4	12.6	
9	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
木			いわしのうめに ごぼうのマヨネーズあえ ぐたくさんみそじる	いわしのうめに なまあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん もやし	ごんにやく	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	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
金			クリスピーチキン スパゲティソース パンプキンスープ	クリスピーチキン		こまつな にんじん かぼちゃ にんじん	どうもろこし たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ	スパゲティ	あぶら 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 (むぎごはん)	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ		塩 コンソメ こしょう				
月			ポトフ フルーツヨーグルト	とりにく だいず		にんじん	にんにく どうもろこし マッシュルーム えだまめ たまねぎ キャベツ	オリーブオイル	塩 コンソメ こしょう	塩 こしょう ワイン 醤油 鶏ガラスープ	562	23.2	15.6	
14	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
火			さばのしおやき きんぴらごぼう みそじる	さば		にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ もやし しめじ	ごんにやく ざとう	ごまあぶら	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	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
水			ちくぜんに やさいのごまあえ	とりにく さつまあげ こおりどうふ		にんじん さやいんげん	ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん	ごんにやく さとも さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	572	24.6	14.1	
16	そばろちらし	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
木			しおさんぷサラダ けんちんじる	とりにく とうふ	しおさんぷ	こまつな にんじん はねぎ	さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	ごまあぶら	塩 酢 醤油	塩 こしょう 酢	554	21.0	15.8	
17	金	しゅうがくりょこう												
20	むぎごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ						
月			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		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	ざとう かたくりこ ざとう	あぶら ごまあぶら	塩 オイスターソース 酢 酒 ケチャップ 醤油 ソース 醤油 酢	631	25.7	19.5	
21	ポークカレー (むぎごはん)	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ						
火			ぶたにく いんげんまめ かいそうサラダ			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	じゃがいも	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 (むぎごはん)	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい むぎ						
水			とりにく きりぼしだいこんのすのもの かきたまじる			にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	ごぼう ししいたけ もやし きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのき	ざとう ざとう かたくりこ	あぶら	醤油 酒 塩 酢 醤油 醤油 酒 塩 みりん 煮干し 削り節	523	23.9	15.4	
23	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
木			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 さつまあげ みそ あかみそ		にんじん ビーマン にんじん こまつな	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	ざとう	ごまあぶら ごまあぶら	甜面醬 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	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
金			さかなのからあげ やさいのオーロラソースあえ やさいスープ	あかうお		にんじん こまつな にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ マッシュルーム	コッペパン かたくりこ	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	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
月			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 ささみ		こまつな にんじん あかしそ にんじん はねぎ	キャベツ もやし ごぼう たまねぎ	ごんにやく		醤油 煮干し 削り節	583	24.5	15.3	
28	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
火			にくじゃが いろどりサラダ	ぶたにく さつまあげ こおりどうふ		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも ごんにやく ざとう	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	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
水			とりにくのレモンだれ ちゅうかサラダ はるさめスープ	とりにく		にんじん こまつな はねぎ にんじん	レモンかじゅう きゅうり もやし きくらげ たまねぎ えのき	かたくりこ ざとう ざとう 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 スープ ストック 酒 塩 醤油	588	22.0	16.5	
30	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
木			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		こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ えのき	ざとう		醤油 酢 辛子 醤油 塩 酒 みりん 煮干し 削り節	521	20.8	11.6	
31	ごはん	○			ぎゅうにゅう			せいはくまい きょうかまい						
金			なまあげのにも 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		にんじん 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 うめびしお	ごんにやく ざとう ざとう	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	581	23.9	16.5