

5月 こんだてひょう

園師小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	きつねうどん 八十八夜献立	○	ちくわの磯辺揚げ 野菜の昆布和え 抹茶ミルクゼリー	ぎゅうにゅう、豚肉、油揚げ 白焼きちくわ、あおのり、塩昆布 寒天、加糖練乳、クリーム、あずき	うどん、あぶら、三温糖 小麦粉、上白糖	にんじん、ねぎ、こまつな だいこん、キャベツ、きゅうり	575 kcal 28.3 g 27.7 g 3.0 g
2木	中華ちまき こどものひ献立	○	ビーフンスープ きゅうりのスタミナ漬け 冷凍みかん	ぎゅうにゅう、鶏肉、豚肉	もち米、ごま油、三温糖 ビーフン、あぶら、かたくりこ	しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ コーン、もやし、たまねぎ、こまつな きゅうり、にんにく、冷凍みかん	535 kcal 21.0 g 13.5 g 2.5 g
				3金 けんぼうきねんび 4土 みどりのひ 5日 こどものひ 6月 ふりかえきゅうじつ			
7火	ハヤシライス	○	元気サラダ カラーマンダリン	ぎゅうにゅう、豚肉 かつおぶし、塩昆布	米、あぶら、豆乳バター 小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ、きゅうり とうもろこし、みかん	551 kcal 18.9 g 18.2 g 2.2 g
8水	麦ごはん	○	とうふの五目炒め やしししゃも ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、鶏肉、いか、とうふ ししゃも、ひじき	米、おおむぎ、あぶら 三温糖、かたくりこ、ごま油	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ にんじん、はくさい、きくらげ、ねぎ こまつな、きゅうり、えだまめ コーン、レモン	555 kcal 28.5 g 19.0 g 2.3 g
9木	豚すき丼	○	春雨スープ 青のりピーズ	ぎゅうにゅう、豚肉 だいす、あおのり	米、あぶら、三温糖、ごま油 かたくりこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ ねぎ、しいたけ、もやし しょうが、はくさい	561 kcal 25.1 g 16.4 g 2.4 g
10金	黒砂糖うずまきパン	シ ョ ア	ポテトグラタン ABCパスタスープ あまなつ	ショア(ストロベリー)、ベーコン 鶏肉、豆乳、クリーム、チーズ	黒砂糖パン、じゃがいも、あぶら 小麦粉、バター ABCマカロニ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、パセリ キャベツ、あまなつ	552 kcal 20.8 g 17.2 g 2.9 g
13月	ごはん	○	鮭のあげほの焼き 和風サラダ 二郎玉スープ	ぎゅうにゅう、☆さけ たまご、とうふ	米、米粉、マヨネーズ(タマゴ不使 用) あぶら、三温糖、でんぷん	にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、たまねぎ、にら	551 kcal 26.6 g 18.1 g 1.8 g
14火	みそつけめん	○	ツナポテトパイ 美生柑	ぎゅうにゅう、豚肉 赤みそ、白みそ、ツナ	ごま油、ごま、白すりごま ちゅうかめん、じゃがいも ぎょうざの皮、あぶら	にんにく、こまつな、ねぎ、にら しょうが、コーン、にんじん、もやし キャベツ、たまねぎ、美生柑	552 kcal 21.6 g 21.3 g 2.7 g
15水	ごはん	○	スタミナ納豆 じゃがいものハニーサラダ ワナタンスープ	ぎゅうにゅう、鶏肉、挽きわり納豆 赤みそ、豚もも小間	米、ごま油、三温糖、じゃがいも はちみつ、上白糖、あぶら 米粉ワナタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ にら、キャベツ、にんじん きゅうり、もやし	580 kcal 24.2 g 17.8 g 2.3 g
16木	山菜おこわ	○	がんもの詰め煮 しそ風味磯香和え 呉汁	ぎゅうにゅう、がんもどき、だいす 豚肉、油揚げ、とうふ 赤みそ、白みそ、のり	もち米、三温糖、じゃがいも	山菜、にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、ほうれんそう キャベツ、もやし	558 kcal 23.9 g 16.8 g 2.7 g
17金	アスパラピラフ	○	グリルフィッシュの 香味ソースがけ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、鶏肉、たら ベーコン、豚肉	米、あぶら、豆乳バター、あぶら オリーブ油、はちみつ、上白糖 米粉マカロニ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム 、コーン、アスパラガス にんにく、セロリー、キャベツ	568 kcal 25.2 g 18.9 g 3.0 g
20月				ふりかえきゅうじつ			
21火	黒米入りごはん	○	ハンバーグ きのみぞれソース じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそしる	ぎゅうにゅう、豆腐、豚肉 赤みそ、とうふ、油揚げ、白みそ	米、黒米、三温糖、かたくりこ じゃがいも、上白糖	たまねぎ、しょうが、ぶなしめじ えのきたけ、だいこん、にんじん たまねぎ、こまつな、ねぎ	569 kcal 23.2 g 17.0 g 2.9 g
22水	キムチチャーハン	○	サンラータンスープ 大豆黒糖	ぎゅうにゅう、豚肉 とうふ、たまご、いり大豆	米、あぶら、三温糖 ごま油、でんぷん、黒砂糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら はくさい、キムチ、たけのこ えのきたけ、万能ねぎ	560 kcal 24.8 g 17.6 g 2.2 g
23木	きなこあげパン	○	シャキシャキポテトサラダ とりにくの塩こうじスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう、きなこ、鶏肉、とうふ	ミルクパン、あぶら、上白糖 じゃがいも、三温糖、ごま油	にんじん、きゅうり、たまねぎ しょうが、しいたけ、だいこん ねぎ、こまつな、河内晩柑	543 kcal 20.5 g 21.7 g 2.7 g
24金	ごはん	○	かつおの竜田揚げ 大根ときゅうりの華風づけ 中華スープ	ぎゅうにゅう、かつお 豚肉	米、でんぷん、あぶら ごま油、三温糖、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん たけのこ、えのきたけ こまつな、ねぎ、だいこん、きゅうり	561 kcal 26.0 g 16.5 g 2.2 g
27月	ごはん	○	鯖のカレーやき 白菜ともやしのおひたし 利休汁	ぎゅうにゅう、さば 油揚げ、白みそ、赤みそ、かつおぶし	米、三温糖、あぶら じゃがいも、練りごま	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、みずかけな はくさい、もやし	574 kcal 26.5 g 20.2 g 2.2 g
28火	チキンライス 2年生グリーンピースさやむき	○	スパニッシュオムレツ 野菜スープ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう、鶏肉、たまご 豆乳、ベーコン、ウインナー	米、あぶら 三温糖、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン、グリーンピース、キャベツ もやし、オレンジ	552 kcal 20.7 g 17.2 g 2.8 g
29水	ごはん	○	タットリタン こまつなともやしのナムル メロン	ぎゅうにゅう、鶏肉、なまあげ	米、あぶら、三温糖 じゃがいも、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ さやいんげん、きゅうり もやし、こまつな、メロン	575 kcal 22.6 g 14.9 g 2.2 g
30木	グリーンピースいり わかめごはん 2年生グリーンピースさやむき	○	あじフライ ほうれんそうのからしあえ とんじる	ぎゅうにゅう、あじ、豚肉、わかめ 油揚げ、とうふ、白みそ、赤みそ	米、薄力粉、パン粉 あぶら、三温糖、じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし グリーンピース、ごぼう、だいこん、ねぎ	596 kcal 26.6 g 18.8 g 2.8 g
31金	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ 鶏肉、ヨーグルト	食パン、あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、青ピーマン たまねぎ、にんじん、セロリー、キャベツ かぶ、みかん缶、黄桃缶、パイナップル	557 kcal 23.4 g 19.7 g 2.7 g

※学校行事、食材料の都合により、献立の内容を変更することがあります。
※食物アレルギーについて、5月はメロンが給食に出ます。給食で初めて食べる
食材がないように、ご協力をお願いいたします。
アレルギーや給食については栄養士までご相談ください。

～給食費について～
4月、5月分の給食費の引き落としは5月31日(金)です。
前日までに銀行口座に給食費が入っているか確認をお願いいたします。
給食費は、給食実施予定回数×食単価で計算することができます。