

5月分

給食献立予定表

◎牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

大山崎町立第二大山崎小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
				体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
1 (木)	ひじきごはん	558	23.4	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	みりん さけ しょうゆ
	牛乳			牛乳			
	きびなごのチーズあげ			きびなご たまご こなちーず	こむぎこ こーんすたーち あぶら		
	糸寒天のスープ			ベーこん	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほしいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ
2 (金)	豚丼		25.8	ぶたにく	こめ つきこんにやく さとう	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳			牛乳			
	もやしとツナのソテー			さとう あぶら		にんじん もやし	す しょうゆ
	草餅			あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	しお
7 (水)	わかめごはん	623	20.4	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳			牛乳			
	肉じゃが			ぶたにく	じゃがいも つきこんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ
	キャベツのつるつる炒め			ショルダーベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお
8 (木)	ごはん	599	24.8	牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	ハ油菜(えび)			ぶたにく むきえび	あぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮			だいず ひじき	さとう		しょうゆ
9 (金)	ごはん	673	27.5	牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	ヤンニョムチキン			とりにく	でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ ケチャップ
	三色野菜炒め				ごまあぶら しろいりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
12 (月)	卵スープ			たまご やきかまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお
	玄米入りごはん	643	26.7	牛乳	こめ げんまい		
	牛乳			牛乳			
	麻婆豆腐			ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほしいたけ にら	しょうゆ さけ みそ とうばんじゃん
13 (火)	じゃこのカレー風味揚げ	661	23.6	たづくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーこ
	黒糖パン				こくとうばん		
	牛乳			牛乳			
	クリーム煮			とりにく 牛乳 スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう
14 (水)	キャベツのソテー			ショルダーベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
	ソースカツ丼	666	29.6	とりにく たまご	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さとう	キャベツ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース
	牛乳			牛乳			
	みそしる(玉葱)			とうふ カットわかめ		ねぎ たまねぎ	みそ
15 (木)	ごはん	598	24.1	牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	ちくぜん煮			とりにく やきちくわ なまあげ	あぶら さとう	こんにやく ゆでたけのこ ごぼう にんじん グリンピース	しょうゆ
	豚もやしいため			ぶたにく	あぶら	もやし にら	しお こしょう しょうゆ
16 (金)	ごはん	656	27.7	牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	魚の竜田揚げ			さば	でんぶん あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	糸こんにやくと大豆の煮もの			だいず ぶたにく	あぶら さとう	いとこんにやく にんじん さやいんげん しょうが	しょうゆ
19 (月)	みそ汁(赤・キャベツ・玉ねぎ)	582	24.5	カットわかめ		キャベツ たまねぎ ねぎ	みそ
	ガパオライス			とりにく	こめ ごまあぶら さとう	たまねぎ ゆでたけのこ ピーマン にんにく	しお こしょう みりん 酒 しょうゆ
	牛乳			牛乳			
	ヤムウンセン風炒め			むきえび	あぶら りょくとうはるさめ	もやし にんじん にんにく レモンかじゅう	す しょうゆ
20 (火)	小松菜のスープ	578	21.2	ベーコン カットわかめ	でんぶん しろいりごま	こまつな ねぎ	しお しょうゆ
	ココアパン				パン さとう 米白絞油		ココア
	セルフサンド(ドライカレー)				ひよこまめ ぎゅうにく	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレーこ しお ウスターソース ケチャップ
	牛乳			牛乳			
21 (水)	じゃがいもとベーコンのスープ	614	26.6	ショルダーベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	しお こしょう
	ごはん			牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	鱈のレモンしょうゆ焼き			さわら		レモンかじゅう	しょうゆ さけ みりん
22 (木)	ひじきのいため煮	574	19.2	ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
	みそしる(赤・きゃべつ)			とうふ カットわかめ		キャベツ ねぎ	みそ
	わかめごはん			たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳			牛乳			
23 (金)	切干大根とじゃが芋の煮物	687	27.2	ぶたにく	じゃがいも つきこんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ
	もやしのナムル風			やきちくわ	ごま油	もやし ほうれんそう	しょうゆ
	ごはん			牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
26 (月)	かじわの甘辛煮	572	23.3	とりにく	でんぶん あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
	キャベツのツナ炒め			つな	ごまあぶら さとう しろいりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	ずまし汁(茎わかめ入り)			とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお
	ごもくごはん			とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	さけ しょうゆ しお
27 (火)	牛乳	645	26.6	牛乳			
	キャベツと豚肉のみそ炒め			ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	みそ しょうゆ さけ とうばんじゃん
	ニラたまスープ			ショルダーベーコン たまご	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にら	しょうゆ しお
	コッペパン				パン		
28 (水)	牛乳	650	23.2	牛乳			
	ボークビーンズ			だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう
	こまつな炒め			つな	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	ごはん				こめ		
29 (木)	牛乳	683	21.5	牛乳			
	ちくわのチーズいそべあげ			やきちくわ あおのり こなちーず	こむぎこ あぶら		
	牛乳			ぶたにく	さとう ごまあぶら	いとこんにやく ゆでたけのこ もやし にんじん にら しょうが	しょうゆ さけ とうばんじゃん
	ピリ辛センイ			カットわかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
30 (金)	みそ汁(キャベツ・にんじん)	641	25.1				
	チキンカレー			とりにく スキムミルク こなちーず	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳			
	フルーツのヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかんかん	
30 (金)	ごはん	641	25.1	牛乳	こめ		
	牛乳			牛乳			
	魚の照焼き			つばす	さとう でんぶん		みりん さけ しょうゆ
	切干大根の炒めナムル			ぶたにく	さとう ごまあぶら しろいりごま	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ	しょうゆ
30 (金)	野菜のすまし汁	641	25.1	カットわかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	しょうゆ しお