

がつこんだてよていひょう
5月献立予定表

令和6年度木江小学校

天気の良い日は少し汗ばむくらいですが、爽やかな季節になりました。

たまには、ゆっくり野山の新緑を味わうのもよいですね。



日曜	こんだてめい 献立名	1人あたり エネルギー たんぱく質 カルシウム	あか おもにからだを つくるもとになる	みどり おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	き おもにエネルギーの もとになる
1 水	まめごはん りんごにゅう ぶたしゃぶサラダ ふのすましじる かしわもち	614kcal 24.2 g 326 mg	ぶたにく とうふ りんごにゅう	こまつな にんじん ねぎ えんどう キャベツ コーン たまねぎ	こめ ふ かしわもち
7 火	チキンカレーライス りんごにゅう アーモンドあえ まつちやゼリー	695 24.0 324	とりにく あずき りんごにゅう	にんじん トマト こまつな まつちや	こめ じゃがいも さとう しらたまもち
8 水	しゃくパン いちごジャム りんごにゅう とうふハンバーグ ゆかりあえ たまごスープ	529 26.8 344	とうふ ぶたひきにく うしひきにく たまご	にんじん あかじそ チンゲンさい	パン ジャム パンこ
9 木	くろめさんさいごはん りんごにゅう ぶたにくとさといものにも わかめじる ヨーグルト	660 28.7 425	だいず あぶらあげ ぶたにく ちくわ とうふ	にんじん わらび えのきだけ たけのこ ほししいたけ なまししいたけ こんにゃく たまねぎ わかめ	こめ さとう さといも
10 金	もやしとひきにくのどんぶり りんごにゅう ひじきサラダ たまねぎのみそじる	631 28.4 359	ぶたひきにく えび とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	こめ さとう ごまあぶら なたねあぶら
13 月	むぎごはん りんごにゅう にくじゃが えだまめとだいこんのサラダ とうふのみそじる	660 27.0 353	ぎゅうにく ひらてん とうふ あぶらあげ	にんじん さやいんげん トマト ねぎ	こめ むぎ さとう
14 火	わかめごはん りんごにゅう ウィンナーとポテトのチーズやき あおなのすましじる パナナ	740 27.1 353	ウィンナーソーセージ とうふ かまぼこ	こまつな わかめ たまねぎ パナナ	こめ じゃがいも
15 水	ロールパン りんごにゅう やきビーフン ワンタンスープ オレンジゼリー	593 24.6 302	ぶたにく いか ぎゅうにく	にんじん ねぎ チンゲンさい	パン ビーフン ワンタン
16 木	しろごはん りんごにゅう ひじきとあつあげのにも こんさいサラダ とんじる	628 24.4 370	あつあげ ひらてん ぶたにく とうふ	にんじん さやいんげん にら	こめ さとう さといも
17 金	たけのこごはん りんごにゅう あげだしとうふ たくあんあえ アジのみそじる	610 29.7 338	あぶらあげ とうふ かつおぶし アジ	にんじん ねぎ こまつな	こめ さとう なたねあぶら でんぶん
21 火	むぎごはん りんごにゅう マーボーとうふ うめおかかあえ はるさめスープ	605 26.3 382	とうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん ねぎ チンゲンさい	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ
22 水	さつまいもむしパン りんごにゅう かやくうどん ツナサラダ そらまめのしおゆで	632 27.2 399	たまご あぶらあげ かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ トマト	ホットケーキミックス さつまいも うどん さとう
23 木	しろごはん りんごにゅう かんこくふうやきサバ もやしのナムル わかめスープ	619 25.1 341	サバ とうふ ぎゅうにく	ねぎ こまつな にんじん	こめ さとう ごま ごまあぶら
24 金	しろごはん りんごにゅう かつおのしんたまソース こんさいみそじる フルーツのヨーグルトクリームあえ	658 31.1 343	かつお とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ ぎゅうにく ヨーグルト	こめ でんぶん こむぎこ さとう なたねあぶら なまクリーム
27 月	しろごはん りんごにゅう にくどうふ キャベツのごまあえ じゃがいもみそじる	639 26.9 409	とうふ りんごにゅう あぶらあげ	ねぎ にんじん こまつな	こめ さとう じゃがいも
28 火	カレーピラフ りんごにゅう シーフードサラダ いんげんまめのスープ ココアプリン	636 27.7 348	うしひきにく ほたて えび いか ベーコン いんげんまめ	ピーマン にんじん トマト	こめ さとう ココア バター なたねあぶら
29 水	チーズトースト りんごにゅう しおレモンスパゲティ うずらたまごのスープ	601 31.0 417	いか ベーコン うずらたまご	ピーマン にんじん	パン スパゲティ さとう
30 木	むぎごはん りんごにゅう とりにくのからあげ こんぶあえ はんぺんのすましじる	586 29.1 298	とりにく はんぺん ぎゅうにく	こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ
31 金	びびんバ りんごにゅう にくだんごのスープ フルーツあえ	666 26.4 341	ぎゅうにく (にくだんご)	こまつな にんじん	こめ さとう ゼリー ごまあぶら なたねあぶら

★ 17日(金曜日) 大崎上島 給食統一メニュー 「日本各地の行事食」

5月は、北海道の「たけのこごはん」を紹介します。(レシピは、裏面参照)