

がつこんだてよていひょう 5月献立予定表

令和7年度 木江小学校



少し汗ばむ日もありますが、さわやかな季節になりました。運動会の練習もあります。しっかり朝ご飯を食べてがんばりましょう。

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー 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 木	しよくパン ぎゅうにゅう チリコンカン ポテトサラダ ミニたいやき	595kcal 26.6 g 304 mg	きんときまめ とり・ぶたひきにく ぎよにくソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも たいやき	オリーブオイル マヨネーズ	
7 水	ロールパン ぎゅうにゅう しおレモンスパゲティ ツナサラダ カルピスカンてん	504 24.7 293	いか ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう かんてん にんじん こまつな	たまねぎ しめじ にんにく レモン キャベツ きゅうり コーン もも	パン スパゲティ さとう カルピス	オリーブオイル	
8 木	くろまめさんさいごはん ぎゅうにゅう じゃがいものうまに わかめのみそしる	590 25.7 359	だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	
9 金	しろごはん ぎゅうにゅう とりのからあげレモンソース ほしだいこんのいために ふのすましじる	636 31.3 354	とりにく ひらてん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく レモン ほしだいこん たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう ふ	なたねあぶら
12 月	ターメリックライス&キーマカレー ぎゅうにゅう だいこんサラダ フルーツしらたま	702 24.2 289	うし・ぶたひきにく ひよこまめ えんどう いんげんまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご だいこん キャベツ みかん もも パイナップル	こめ さとう しらたまだんご	バター なたねあぶら
13 火	もやしとひきにくのどんぶり ぎゅうにゅう アーモンドあえ ワンタンスープ	586 25.4 328	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし しろねぎ しょうが キャベツ たまねぎ なましいたけ	こめ さとう (ワンタン)	ごまあぶら アーモンド
14 水	チーズトースト ぎゅうにゅう スパゲティサラダ しろいんげんまめのスープ	546 25.0 400	ローズハム いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	パン スパゲティ	マヨネーズ
15 木	しろごはん ぎゅうにゅう あつあげとひじきのいために ゆかりあえ とんじる	557 25.2 481	あつあげ とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん こまつな にんじん あかじそ いら	こんにゃく キャベツ もやし だいこん ごぼう	こめ さとう	なたねあぶら
16 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに わかめさっぱりサラダ はんぺんすましじる	613 24.9 281	(ミートボール) はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	トマト にんじん ねぎ	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり うめぼし なましいたけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら
20 火	まめごはん ぎゅうにゅう ちくわのごまあげ そえやさい かきたまじる	563 24.1 324	ちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリンピース キャベツ なましいたけ	こめ こむぎこ でんぷん	ごま なたねあぶら
21 水	しよくパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン ミックスビーンズサラダ ヨーグルトあえ	573 28.6 313	とりにく かまぼこ ひよこまめ えんどう いんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もも みかん パイナップル レーズン	パン さとう	なたねあぶら
22 木	しろごはん ぎゅうにゅう こうやのうまに だいこんサラダ あつあげのみそしる	564 24.9 453	こうやとうふ ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	なましいたけ グリンピース キャベツ もやし たくあん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら
23 金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ ひじきサラダ とうふのスープ	601 23.3 366	ぶたひきにく とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん こまつな トマト ねぎ	にんじん なましいたけ しょうが にんにく もやし コーン たまねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら
26 月	しろごはん ぎゅうにゅう にくじゃが わふうサラダ とうふのみそしる	645 26.4 366	ぎゅうにゅう ひらてん とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ひとこんにゃく グリンピース キャベツ だいこん きゅうり	こめ さとう	なたねあぶら
27 火	ツナとこんぶのまぜごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ じゃがいものみそしる	605 26.9 370	ツナ とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	たまねぎ なましいたけ	こめ むぎ じゃがいも	なたねあぶら
28 水	ロールパン ぎゅうにゅう おやこうどん いかとトマトのサラダ ヨーグルト	532 25.5 397	とりにく たまご あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ トマト こまつな	たまねぎ なましいたけ	パン うどん さとう	なたねあぶら
29 木	しろごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ もやしのナムル やさいスープ	605 26.3 384	とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま
30 金	もぶりごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのチーズやき たまねぎのみそしる	652 23.5 454	あぶらあげ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	にんじん ねぎ	たけのこ ほししいたけ たまねぎ なましいたけ	こめ じゃがいも	なたねあぶら

おおさきかみじま きゅうしよく どういつ
大崎上島 給食 統一メニュー ◎保存食を使用した料理

5月は、「わかめ」です。5月16日(金)に、「わかめさっぱりサラダ」を提供します。ドレッシングがさっぱりしています。(レシピは給食だよりに掲載)

わかめは、「冷凍・塩漬け・乾燥など」で保存できるので、手軽に利用できます。

