

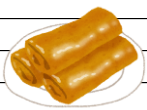


5月の給食献立予定表



東海村立舟石川小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3~4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
① 水	ごはん	ごはん90	672	25.4	1.6
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, 凍り豆腐8, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8 サラダ油1.5, しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
	たくあんあえ	キャベツ30, 小松菜20, 千切りだいこん漬け8			
② 木	ごはん	ごはん90	621	22.6	1.8
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	からし和え	キャベツ25, 緑豆もやし20, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
	わかめ汁	豆腐20, 油揚げ5, わかめ1, たけのこ15, 小松菜15, えのきたけ10, 長ねぎ10, しょうゆ1.5 塩0.6, 酒1, だしパック3.5			
7 火	ごはん	ごはん90	664	21.1	2.4
	牛乳	牛乳206			
	ポークカレー	豚肉25, じゃがいも60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1 カレールウ12, トマトピューレー4, 中濃ソース1			
	海藻サラダ	海藻0.8, キャベツ30, きゅうり10, にんじん7, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, ごま油1.2, 塩少々			
⑧ 水	ごはん	ごはん90	638	24.0	1.4
	牛乳	牛乳206			
	親子煮	鶏むね肉20, 卵25, じゃがいも70, 玉ねぎ30, にんじん15, 干しいたけ1, 枝豆5 かんぴょう1.5, 砂糖2, しょうゆ5, みりん1, サラダ油1			
	おひたし	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5			
9 木	ココア揚げパン	コッペパン50, ココア10, 大豆油5	580	24.6	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ツナサラダ	まぐろ8, 大根40, 小松菜15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々			
	マカロニスープ	マカロニ5, 鶏むね肉15, キャベツ20, 玉ねぎ15, にんじん15, ホールコーン10, 塩0.5 こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
	ヨーグルト	ヨーグルト50			
10 金	ごはん	ごはん90	639	26.1	1.7
	牛乳	牛乳206			
	北海道産ほたての中華煮	ほたて貝柱50, たけのこ20, キャベツ40, 玉ねぎ35, にんじん20, 干しいたけ0.8 青ピーマン3, サラダ油0.8, 酒1.2, 砂糖1.5, 塩少々, しょうゆ3, オイスターソース1 ごま油0.8, チキンがらスープ4, でん粉3			
	切り干し大根のサラダ	ハム8, 切り干し大根4, 小松菜15, 緑豆もやし15, サラダ油1, 酢1.5, しょうゆ2, 砂糖0.6 塩少々, ごま油0.5			
13 月	コッペパン	コッペパン50	621	28.5	2.4
	牛乳	牛乳206			
	スラッピージョー	豚ひき肉30, 大豆20, 玉ねぎ30, にんじん10, 青ピーマン10, サラダ油1, 赤ワイン1 トマトピューレー10, トマトケチャップ5, ウスターソース2, 砂糖1, 塩少々, こしょう少々			
	粉ふきいも	じゃがいも70, 塩少々, こしょう少々			
	野菜スープ	ウインナー10, キャベツ30, 大根20, 小松菜15, にんじん10, 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
⑭ 火	ごはん	ごはん90	605	22.9	1.3
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と大根の炒め煮	豚肉25, 生揚げ30, 大根50, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく20, 枝豆3, しょうが1, サラダ油1 砂糖2, しょうゆ5			
	香りあえ	キャベツ25, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ0.5, ごま油少々			
⑮ 水	ごはん	ごはん90	647	23.1	2.2
	牛乳	牛乳206			
	五目うどん	うどん80, 鶏むね肉20, 油揚げ5, 大根30, 小松菜15, にんじん10, 長ねぎ10, 干しいたけ1 サラダ油1, しょうゆ7, 塩少々, みりん1, だしパック3.5			
	春巻き	春巻き35, 大豆油3.5			
	ごま酢和え	緑豆もやし30, キャベツ20, にんじん5, ごま1, 砂糖1, 酢2, しょうゆ2			
⑯ 木	ごはん	ごはん90	683	24.9	1.8
	牛乳	牛乳206			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉12.5, 大豆5, じゃがいも70, 玉ねぎ40, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, 砂糖3 しょうゆ6, みりん1, でん粉1			
	即席漬	大根45, 小松菜10, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
	納豆	納豆30			
⑰ 金	ごはん	ごはん90	676	26.1	1.6
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉のから揚げ	鶏むね肉40, しょうが0.5, にんにく少々, しょうゆ1.5, 酒1, でん粉4, 大豆油4			
	焼きビーフン	ビーフン12, 玉ねぎ20, 緑豆もやし20, にんじん5, いら5, サラダ油0.8, 砂糖1, 塩少々 しょうゆ1, オイスターソース0.5, こしょう少々			
	大根のみそ汁	豆腐15, 油揚げ3, 大根30, 小松菜15, 長ねぎ10, にんじん10, みそ7, だしパック3.5			



★ 美味しい献立の日 ★

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
21 火	ごはん	ごはん90	638	24.9	2.1
	牛乳	牛乳206			
	さばの塩焼き	さば40 			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, こんにゃく10, にんじん5, サラダ油0.8, しょうゆ2.5, 砂糖1.5, みりん1.5			
	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐20, 油揚げ5, キャベツ25, 玉ねぎ20, にんじん10, えのきたけ8, みそ7, だしパック3.5			
22 水	ごはん	ごはん90	683	19.3	1.7
	牛乳	牛乳206			
	肉団子の甘酢あん	ミートボール35, じゃがいも30, 大豆油5, 玉ねぎ40, にんじん15, 青ピーマン6, サラダ油1 砂糖2.5, しょうゆ4, トマトケチャップ3, 酢1.5, 水10, でん粉1			
	パンサンスー (春雨)	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5 塩少々, からし少々			
23 木	米粉パン	米粉パン50	612	30.2	1.8
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉のクリーム煮	鶏むね肉20, じゃがいも50, 玉ねぎ45, にんじん15, 枝豆10, ホールコーン8, サラダ油1.2 米粉4, 豆乳30, 白いんげんピューレ10, 塩0.5, こしょう少々, チキンがらスープ4			
	フレンチサラダ	まぐろ10, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々			
24 金	ごはん	ごはん80, 豚肉15, 油揚げ8, にんじん15, れんこん10, たけのこ8, 枝豆5, かんぴょう2 干しいたけ1, しょうゆ6, 砂糖2, みりん0.8	602	24.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	昆布和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5 			
27 月	黒パン	黒パン50	631	24.1	2.5
	牛乳	牛乳206			
	豆とウィンナーのチリトマト煮	ウィンナー20, 大豆15, じゃがいも70, 玉ねぎ40, にんじん15, サラダ油1, トマトケチャップ12 トマトピューレ10, ウスターソース1, チキンがらスープ4, チリパウダー0.5, 塩少々, こしょう少々			
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々, サラダ油1, しょうゆ2 みりん0.5			
28 火	ごはん	ごはん90	620	24.6	2.1
	牛乳	牛乳206			
	いわしのさんが焼き	いわしのさんが焼き40			
	ゆかりあえ	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, ゆかり少々, しょうゆ1, 塩少々			
	もやしたっぷりごまみそ汁	豆腐20, 豚肉10, 油揚げ5, 緑豆もやし40, 長ねぎ10, 大根10, にんじん10, ごま油0.8 みそ8, ごま2, だしパック3.5			
29 水	ごはん	ごはん90	654	23.6	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豆腐のカレー煮	豆腐100, 豚肉20, しょうが1, 長ねぎ2, 玉ねぎ40, にんじん12, チンゲンサイ15, サラダ油0.8 酒1, 砂糖2, しょうゆ7.2, カレー粉0.5, でん粉1.5			
	コーンサラダ	ホールコーン10, 大根40, 小松菜20, ノンエッグマヨネーズ4, サラダ油1.5, 酢1.3, しょうゆ1 塩少々, こしょう少々			
30 木	ごはん	ごはん90	604	24.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	もうかの竜田揚げ	もうか40, 大豆油4 			
	しょうがあえ	キャベツ40, きゅうり10, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5			
	チンゲンサイのみそ汁	豆腐15, 大根30, チンゲンサイ20, にんじん8, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5			
31 金	ごはん	ごはん90	669	23.3	1.7
	牛乳	牛乳206			
	ハヤシチュー	豚肉30, じゃがいも60, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, にんにく0.5, サラダ油1, トマトピューレー7 デミグラスソース35, ウスターソース2, チキンがらスープ4, 塩0.6, こしょう少々, 米粉2.5			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく15, キャベツ20, 小松菜20, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.3, しょうゆ1, 砂糖0.5, 塩少々			

- ※ 5月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎです。(天候により変更になる場合があります)
- ※ 都合により献立を変更することがあります。
- ※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
- ※ O印はおはしの日です。

5月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	638Kcal	24.4g	エネルギーの25%	362mg	4.1mg	258μg	0.65mg	0.53mg	36mg	1.9g	4.8g

