

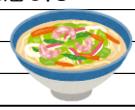
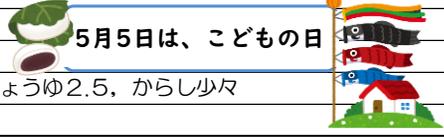


5月の給食献立予定表

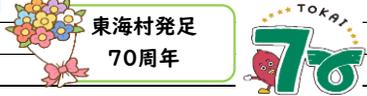


東海村立舟石川小学校

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 木	ご飯	ご飯90	604	27.0	1.8
	牛乳	牛乳206			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉50, 玉ねぎ45, にんじん15, 青ピーマン5, しょうが0.5, サラダ油1.2, しょうゆ4.5, 砂糖1 みりん1, 酒1, でん粉0.6			
	すまし汁	豆腐20, 油揚げ4, 大根25, 小松菜15, えのきたけ10, 長ねぎ10, 干しいたけ0.8, しょうゆ4, 塩少々 酒1, だしパック3.5			
② 金	五目たけのご飯	米70, 鶏むね肉20, 油揚げ5, たけのこ25, にんじん15, 干しいたけ1, 枝豆5, サラダ油1, 砂糖3 しょうゆ8, みりん0.8, 酒1.5	608	23.5	2.0
	牛乳	牛乳206			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17, 大豆油1.7			
	からし和え	キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうゆ2.5, からし少々			
	かしわもち	かしわもち30			
7 水	ご飯	ご飯90	655	22.6	2.2
	牛乳	牛乳206			
	チキンカレー	鶏むね肉30, 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, トマトケチャップ2, 中濃ソース1			
	海藻サラダ	海藻1, キャベツ30, きゅうり10, にんじん7, しょうゆ1, 酢1.8, 砂糖1.5, ごま油1.2, 塩少々			
8 木	コッパン	コッパン50	600	26.1	2.4
	牛乳	牛乳206			
	フランクフルトトマトソース	フランクフルト40, 玉ねぎ10, トマト10, トマトピューレー7, ウスターソース1, 砂糖少々			
	コールスローサラダ	キャベツ35, 小松菜10, ホールコーン10, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
9 金	ご飯	ご飯90	678	25.7	2.0
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉15, 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			
12 月	ココア揚げパン	コッパン50, ココア10, 大豆油5	582	27.0	2.2
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のスープ煮	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ50, キャベツ25, にんじん20, 塩0.6, こしょう少々 チキンがらスープ7			
	小松菜サラダ	ボンレスハム8, 小松菜25, 大根25, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			
⑬ 火	ご飯	ご飯90	623	24.9	1.3
	牛乳	牛乳206			
	豚肉と厚揚げのうま煮	豚肉25, 生揚げ50, こんにゃく25, 玉ねぎ40, 大根15, にんじん15, 枝豆5, サラダ油1, しょうゆ5 砂糖2, みりん1			
⑭ 水	キャベツの香りあえ	キャベツ40, 小松菜15, にんじん5, 塩少々, しょうゆ0.5, ごま油少々	621	20.8	1.8
	ちゃんぽんうどん	うどん80, 豚肉20, キャベツ15, 緑豆もやし15, にんじん10, 長ねぎ10, しょうが0.8, きくらげ0.5 サラダ油0.8, 酒0.8, 塩少々, こしょう少々, しょうゆ3, チキンがらスープ4, ごま油0.6			
	牛乳	牛乳206			
	春巻き	春巻き35, 大豆油3.5			
⑮ 木	昆布あえ	大根35, 小松菜15, にんじん10, 塩昆布1, ごま油0.5	637	26.1	1.9
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	ブルコギ	豚肉40, 玉ねぎ30, 緑豆もやし30, にんじん10, にら3, きくらげ0.5, にんにく0.5, しょうが0.5 サラダ油1.2, 砂糖2.5, しょうゆ2, みそ2.5, 酒1.5, コチュジャン0.5, でん粉0.7			
⑯ 金	トックスープ	ベーコン10, トック20, キャベツ20, 小松菜15, 長ねぎ15, にんじん10, サラダ油0.8, しょうゆ1.5 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5	614	24.9	2.3
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
19 月	ゆかり和え	キャベツ30, 緑豆もやし15, 小松菜10, ゆかり少々, しょうゆ1, 塩少々	613	24.0	2.0
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, 玉ねぎ20, にんじん10, みそ7, だしパック3.5			
	黒パン	黒パン50			
	牛乳	牛乳206			
⑳ 火	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10 トマトピューレー12, 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	635	25.6	1.6
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ35, 小松菜20, 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			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉の唐揚げ	鶏むね肉40, しょうが1, 酒0.8, 塩少々, でん粉4, 大豆油4			
青菜炒め	麩3, 緑豆もやし25, 小松菜25, にんじん8, ホールコーン5, にんにく少々, サラダ油1, しょうゆ1.5, 塩少々 こしょう少々, でん粉0.5				
	はるさめスープ	春雨5, 豆腐20, 玉ねぎ20, にんじん10, にら5, 干しいたけ0.8, チキンがらスープ7.5, しょうゆ1.5 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			



★ 美味しお献立の日 ★

日曜	献立名	材料と分量 (g)	栄養量		
		※ 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)	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 水	ごはん	ごはん90	662	24.9	1.8
	牛乳	牛乳206			
	韓国風肉じゃが	豚肉30, しらたき20, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, しょうが0.5, にんにく0.5, きくらげ0.5 枝豆5, サラダ油1.5, コチュジャン1, トウバンジャン少々, 砂糖2.5, しょうゆ6, みりん1.2			
	切り干し大根のサラダ	まぐろ10, 切干し大根6, 小松菜1.5, 緑豆もやし1.5, サラダ油1, しょうゆ2, 酢1.5, 砂糖少々, 塩少々 ごま油0.5			
22 木	ミルクパン	ミルクパン50	622	26.8	2.7
	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, デミグラスソース3.5 トマトピューレー7, ウスターソース2, 塩0.6, こしょう少々, チキンがらスープ4, 米粉2.5			
	コーンサラダ	キャベツ3.5, 小松菜1.5, ホールコーン10, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々 サラダ油1.5			
23 金	ごはん	ごはん90	645	22.9	1.8
	牛乳	牛乳206			
	アジフライ	アジフライ40, 大豆油4			
	ひじきの炒め煮	ひじき3, こんにゃく10, にんじん5, 枝豆5, サラダ油0.8, しょうゆ2.5, 砂糖1.5, みりん1.5			
	キャベツとたまねぎのみそ汁	油揚げ5, キャベツ2.5, 玉ねぎ20, 小松菜10, えのきたけ8, みそ7, だしパック3.5			
27 火	ごはん	ごはん90	659	21.5	1.9
	牛乳	牛乳206			
	おろしハンバーグ	とうふハンバーグ50, 大根8, しょうが0.8, しょうゆ2, みりん3			
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも30, ブロッコリー20, ホールコーン10, サラダ油1, 酢1.6, 塩少々, こしょう少々			
	オニオンスープ	ベーコン10, 玉ねぎ50, 小松菜1.5, にんじん10, サラダ油0.5, しょうゆ1, 塩0.5, こしょう少々 チキンがらスープ7.5			
28 水	ごはん	ごはん90	648	25.7	1.3
	牛乳	牛乳206			
	もうかの甘酢あん	もうか40, 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, 干しいたけ1, 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			
	おひたし	キャベツ30, 緑豆もやし2.5, にんじん5, しょうゆ2.5			
	70周年記念のり	のり3			
29 木	ごはん	ごはん90	621	22.9	1.6
	牛乳	牛乳206			
	鶏そぼろ	鶏ひき肉30, 大豆3, 切干し大根3.5, にんじん10, ごぼう5, 枝豆3, しょうが少々, ごま油1.5, 砂糖2 しょうゆ2			
	美だくさん汁	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ7 だしパック3.5			
30 金	ごはん	ごはん90	662	24.0	2.0
	牛乳	牛乳206			
	マーボー豆腐	豆腐100, 豚ひき肉20, 玉ねぎ2.5, にんじん1.5, 長ねぎ1.5, にら5, しょうが少々, にんにく少々 干しいたけ1, サラダ油1, 砂糖1.5, しょうゆ4.5, トウバンジャン少々, みそ3, でん粉1.2			
	パンサンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし2.5, 小松菜1.5, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ1.8, 酢2, 砂糖1.5, 塩少々 からし少々			

- ※ 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、手ふぎ、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
- ※ ○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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	631Kcal	24.6g	エネルギー の 24%	353mg	3.9mg	256μg	0.68mg	0.55mg	35mg	1.9g	4.8g

