



予定献立表



令和4年5月分

八成小学校

日 曜	献立名	牛 乳	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 食塩相当量(g)	主な材料名		
				「き」のなかま ねつやちから のもとになるもの	「あか」のなかま ち・にく・ほね になるもの	「みどり」のなかま からだのちようしを とどえるもの
2月	中華ちまき・わんたんスープ・乳ない豆腐	○	602 20.4 15.3 2.0	油、ごま油、もち米、米粒麦、わんたんの皮、さとう	豚肉、牛乳、とり骨(スープ)、とり肉、粉寒天、調理用牛乳	乾しいたけ、ゆでたけのこ、にんじん、グリーンピース(冷)、しょうが、たまねぎ、木茸、もやし、ながねぎ、こまつな、みかん(缶)
3火	憲法記念日					
4水	みどりの日					
5木	こどもの日					
6金	麦ごはん・白身魚の東煮・早苗汁・キャベツのおかか和え	○	601 28.5 15.3 2.5	米、押し麦、小麦粉、でんぶん、油、さとう、じゃがいも、ごま	牛乳、メルルーサ、煮干し(だし)、とり肉、とうふ、油揚げ、みそ、かつお節	しょうが、新たけのこ、ふき、わらび、キャベツ、こまつな、にんじん
9月	麦ごはん・肉じゃがコロッセ・新たけのこのみそ汁・糸寒天のレモン酢かけ	○	632 19.0 17.3 2.7	米、押し麦、油、じゃがいも、しらたき、さとう、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	牛乳、豚肉、煮干し(だし)、みそ、乾燥わかめ、糸寒天	たまねぎ、にんじん、新たけのこ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、レモン
10火	わかめうどん・野菜のごまだれ和え・草団子	○	598 25.3 18.9 2.6	冷凍うどん、ごま、さとう、油、白玉粉、上新粉	出し昆布、さば節(だし)、豚肉、油揚げ、かまぼこ、生わかめ、牛乳、絹とうふ、きな粉	乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、よもぎ粉
11水	ピースごはん・鮭の竜田揚げ・じゃがいものみそ汁・野菜のからし酢和え	○	638 29.1 18.4 2.8	米、米粒麦、でんぶん、油、じゃがいも、ごま油	出し昆布、たきこみわかめ、牛乳、生鮭、煮干し(だし)、油揚げ、みそ	グリーンピース、しょうが、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし
12木	キムチチャーハン・パリパリひじき・わかめスープ・甘夏みかん	○	698 25.0 23.4 3.0	米、米粒麦、油、ごま、さとう、小麦粉、春巻きの皮	豚肉、たまご、牛乳、さば節(だし)、とうふ、乾燥わかめ、干ひじき、チーズ	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン、もやし、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、甘夏
13金	高野豆腐のそぼろごはん・のっぺい汁・ゆかりキャベツ	○	594 25.1 16.4 2.2	米、米粒麦、油、さとう、里芋、こんにやく、でんぶん	とり挽き肉、高野豆腐、さば節(だし)、牛乳、出し昆布、かつお節(だし)、とうふ	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、だいこん、キャベツ、ゆかり
16月	金平ごはん・ししゃものカレー焼き・塩豚汁・カリカリ油揚げのサラダ	○	624 25.5 21.0 2.5	米、米粒麦、油、さとう、じゃがいも、ごま油	とり肉、牛乳、ししゃも、さば節(だし)、豚肉、油揚げ	ごぼう、しょうが、にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ
17火	中華丼・切干大根のサラダ・白玉フルーツポンチ	○	662 24.6 15.9 2.0	米、米粒麦、油、でんぶん、ごま油、さとう、ごま、白玉粉	豚肉、いか、むきえび、うずら卵(レトルト)、牛乳、かつお節、ちりめんじゃこ、絹とうふ	たまねぎ、たけのこ(缶)、にんじん、木茸、はくさい、チンゲンサイ、切干大根、こまつな、もやし、みかん(缶)、パイン(缶)、もも(缶)
18水	麦ごはん・親子焼肉・韓国風肉じゃが・もやしと小松菜のナムル	○	662 26.1 20.2 2.0	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、しらたき、じゃがいも、ごま、ごま油	牛乳、とり肉、たまご、さば節(だし)、豚肉	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん、ながねぎ、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、こまつな
19木	セサミトースト・ポークビーンズ・三色ピクルス	○	595 20.2 21.8 1.9	無塩食パン、ごま、ソフトマーガリン、グラニュー糖、油、じゃがいも、バター、さとう	牛乳、豚骨(スープ)、豚肉、白いんげん豆、生クリーム	セロリー、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり
20金	麦ごはん・かみかみふりかけ・いかと大豆の甘辛揚げ・大根としめじのみそ汁・いそ和え	○	665 29.2 19.2 2.7	米、押し麦、ごま、さとう、でんぶん、小麦粉、油、じゃがいも	ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、牛乳、大豆、いか、出し昆布、さば節(だし)、油揚げ、みそ、もみのり	しょうが、だいこん、にんじん、たまねぎ、しめじ、ながねぎ、こまつな、もやし、ホールコーン(缶)
23月	しらすごはん・かつおの磯揚げ・おけんちゃん・即席漬け	○	609 32.1 15.6 2.4	米、米粒麦、さとう、でんぶん、油、じゃがいも	しらすほし、牛乳、かつお、あおもり、出し昆布、かつお節(だし)、とうふ、油揚げ	しょうが、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、キャベツ、きゅうり
24火	麦ごはん・とり肉のマスタード焼き・ひじきスープ・茹で野菜のドレッシングかけ	○	622 26.2 21.4 2.3	米、押し麦、生パン粉、さとう、でんぶん	牛乳、とりも肉、さば節(だし)、干ひじき、とうふ、たまご	にんじん、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、アスパラガス
25水	元気ごはん・ジャンボぎょうざ・えのき入り野菜スープ・中華酢和え	○	594 19.6 14.3 2.1	米、米粒麦、きび、ごま油、でんぶん、ぎょうざの皮、小麦粉、油、はるさめ、さとう	牛乳、豚挽き肉、とり骨(スープ)	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ、セロリー、ゆでたけのこ、にんじん、たまねぎ、木茸、えのきたけ、こまつな、きゅうり、もやし
26木	照り焼きフィッシュバーガー・クラムチャウダー・美生柑	○	657 31.3 25.8 2.7	胚芽丸パン、さとう、でんぶん、油、じゃがいも、小麦粉、バター	めかじき、牛乳、とり骨(スープ)、ベーコン、あさり水煮(レトルト)、調理用牛乳、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、美生柑
27金	ソースカツ丼・根菜汁・メロン	ジョア	606 23.5 12.0 2.3	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、油、さとう、こんにやく、じゃがいも	豚もも肉、たまご、煮干し(だし)、とうふ、みそ	キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、メロン
30月	振替休業日					
31火	ドライカレー・こんにやくサラダ・果肉入りみかんゼリー	○	612 20.3 16.6 1.9	米、米粒麦、油、こんにやく、ごま、はちみつ、さとう	豚挽き肉、大豆、牛乳、粉寒天	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、スライスジャム(缶)、レーズン、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、オレンジジュース、みかん(缶)

* 食材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 * 栄養価は中学年の値を記載しています(低学年: ×0.9、高学年: ×1.1)。

は、国内産給食の日です。

*** 保護者の方へ ***

給食費の初回引落日は5月6日(金)です。各学年の納入額と振込み手数料(10円)をゆうちょ銀行口座にご用意ください。よろしく願いいたします。