

令和5年度 5月分学校給食予定献立表 給食回数20回 秦野市立鶴巻小学校

<p>1月 ちくわのカレーあげ ひとり2こ</p> <p>ごはん とうふのちゅうかに</p> <p>こめ きょうかまい あぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ</p> <p>たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 618kcal 24.8g 18.6g 2.1g</p>	<p>2火 こどものひお祝い! たまごボーロ</p> <p>ピーズミートボール</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>こめ きょうかまい こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも たまごボーロ ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ あぶらあげ みそ</p> <p>にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 708kcal 24.7g 23.7g 2.1g</p>	<p>3水</p> <p>はんぼうきお祝い 憲法記念日</p> <p>にほんこくけんぽう しろう き *日本国憲法の施行を記 念し、くに せいちよう き 念し、国の成長を期する。</p>	<p>4木</p> <p>みどりのひ</p> <p>しぜん した *自然に親しむとともにそ おんけい かんしゆ けつた の恩恵に感謝し、豊かな こころ 心をはぐくむ。</p>	<p>5金</p> <p>こどものひ</p> <p>じんかく おも *こどもの人格を重んじ、こ こころ どもの幸福をはかるとと はは かんんゆ もに、母に感謝する。</p>
<p>8月 キャベツソテー</p> <p>チキンかつ</p> <p>ごはん きりぼし だいにんの ために</p> <p>こめ きょうかまい こむぎこ パンこ あぶら さとう ぎゅうにゅう とりにく おから こんぶ さつまあげ とうにゅう にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 678kcal 23.8g 25.2g 1.9g</p>	<p>9火 しらたきサラダ</p> <p>ソフト フランスパン</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>こめ きょうかまい じゃがいも あぶら バター こむぎこ ごま しらたき さとう とりにく だっしふんにゅう おから たまねぎ にんじん マンジュルーム きゅうり もやし あかピーマン きくらげ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 656kcal 24.7g 21.5g 2.8g</p>	<p>10水 おこのみボール</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ホット ラーメン</p> <p>ラーメン スープ</p> <p>こめ きょうかまい あぶら さとう やまいも こむぎこ ぎゅうにゅう やきぶた あおのり みそ ちくわ おから かつおぶし たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 667kcal 27.4g 18.1g 2.9g</p>	<p>11木 まっちゃんだいず</p> <p>ドライカレー</p> <p>ごはん やさいの スープに</p> <p>こめ きょうかまい あぶら さとう じゃがいも ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まっちゃんだいず</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 612kcal 25.2g 17.4g 1.6g</p>	<p>12金 あじのごまだれかけ</p> <p>ごはん みそしる</p> <p>こめ きょうかまい でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ぎゅうにゅう あじ みそ</p> <p>しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきだけ ながねぎ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 596kcal 21.7g 16.3g 1.9g</p>
<p>15月 さけそぼろ</p> <p>さけそぼろごはん</p> <p>ごはん じゃがいもの うまに</p> <p>こめ きょうかまい ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう ぎゅうにゅう さけ とりにく うすらたまご</p> <p>にんじん しょうが たまねぎ たけのこ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 618kcal 27.0g 17.9g 1.9g</p>	<p>16火 しらたきソテー</p> <p>ミルクパン</p> <p>マカロニ グラタン</p> <p>パン マカロニ あぶら こむぎこ パンこ しらたき ぎゅうにゅう とりにく おから だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 694kcal 28.0g 23.5g 2.8g</p>	<p>17水 そらまめ</p> <p>ししやもフライ 1~2ねんせい...1ぼん 3~6ねんせい } 2ぼん せんせい</p> <p>むぎごはん チャンプルー</p> <p>こめ むぎ あぶら ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし ししやもフライ しょうが にんじん きくらげ もやし なら そらまめ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 640kcal 28.0g 21.6g 1.6g</p>	<p>18木 えだまめ</p> <p>あじつけパン</p> <p>あげめんの あんかけ</p> <p>パン ちゅうかむしめん あぶら さとう でんぶん ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく なたんと いたかんてん きりぼしだいこん エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えだまめ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 698kcal 25.6g 26.4g 2.5g</p>	<p>19金 やさしいソテー</p> <p>ハヤシライス</p> <p>むぎごはん ハヤシ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルー ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいにゅう だっしふんにゅう にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 633kcal 23.6g 18.2g 2.3g</p>
<p>22月 カスタードプリン</p> <p>かきあげ</p> <p>ごもくずし にゅうめん</p> <p>そつめん きょうかまい じゃがいも こめ さとう あぶら こむぎこ ちくわ こうやどうふ ぎゅうにゅう くろはんぺん おから とりにく あぶらあげ カスタードプリン にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう たまねぎ みつば えのきだけ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 690kcal 20.7g 24.1g 2.4g</p>	<p>23火 スコップコロケ</p> <p>ぶどうパン</p> <p>キャベツの スープ</p> <p>パン じゃがいも あぶら パンこ ぎゅうにゅう ぶたにく おから とりにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 655kcal 25.2g 18.5g 2.7g</p>	<p>24水 はるさめサラダ</p> <p>ごはん とうふの にくみそ グラタン</p> <p>こめ きょうかまい あぶら さとう マヨネーズ はるさめ ごま ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいにゅう みそ しょうが きゅうり キャベツ にんじん</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 642kcal 25.1g 22.1g 2.0g</p>	<p>25木 ピーフンソテー</p> <p>くろパン</p> <p>グリーン スープ</p> <p>パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ ピーフン ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう だっしふんにゅう むぎえび たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 666kcal 27.4g 18.9g 2.8g</p>	<p>26金 おひたし</p> <p>ごはん かわりに くじゃが</p> <p>こめ きょうかまい じゃがいも あぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 628kcal 23.4g 16.4g 1.8g</p>
<p>29月 アセロラゼリー</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ぶたキムチどん</p> <p>むぎごはん わかめ スープ</p> <p>こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま アセロラゼリー ぎゅうにゅう いたかんてん ぶたにく わかめ とうふ にんにく しょうが たまねぎ もやし なら きりぼしだいこん はくさいキムチ ながねぎ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 612kcal 23.6g 18.0g 2.1g</p>	<p>30火 チリコンカン</p> <p>コッペパン</p> <p>コーン スープ</p> <p>パン あぶら ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レッドキドニー だっしふんにゅう なまクリーム にんにく たまねぎ エリンギ とうもろこし にんじん パセリ</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 646kcal 27.1g 23.1g 3.0g</p>	<p>31水 わかさぎのからあげ</p> <p>ガーリック ピラフ</p> <p>ミネストロー ネ スープ</p> <p>こめ きょうかまい あぶら マカロニ じゃがいも さとう でんぶん とりにく こながんでん ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ あおのり にんにく にんじん たまねぎ セロリ ホールトマト しょうが</p> <p>エネルギー・蛋白質・脂質・塩分 583kcal 22.4g 17.0g 2.4g</p>	<p>こんだて名</p> <p>※アンダーラインのひいてある ぶぶんは、もりつけぼうぼう がわかるようにかきました。 こんだてめいではありません。</p> <p>5がつ こんだて もりつけ ひょう</p> <p>材 料 名</p> <p>(きいろのしよくひん) おもに熱や力のもとになる食品 (あかのしよくひん) おもに血・肉・骨をつくる食品 (みどりのしよくひん) おもに体の調子をととのえる食品</p> <p>本日の栄養量(3・4年生)※ エネルギー・蛋白質・脂質・塩分</p>	

★がつしているこんだては、保護者のみなさまに教えていただいたレシピを基に作成しました。 ※栄養量は7訂食品成分表で算出しています。