5月分　給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
6（木）	食パン　ブルーベリー＆マーガリン 鶏肉のカレー照焼き　豆乳スープ フレンチサラダ	659 26.3	26.2 2.19	牛乳　とり肉 ベーコン　とうにゅう	生姜　キャベツ きゅうり　人参 玉ねぎ　ぶなしめじ ほうれん草　にんにく	食パン　マーガリン フレンチドレッシング バター　ジャム
7（金）	**子どもの日お祝献立** たけのこごはん　牛乳 チキンサラダ　すまし汁　かしわもち	652 25.5	19.4 2.18	とり肉　油揚げ かつおぶし　こんぶ 牛乳　ソフトチキン とうふ　なると	人参　枝豆 たけのこ　キャベツ きゅうり　赤ピーマン みつば　まいたけ	三温糖　サラダ油 庄内麩　かしわもち 給食精米　強化米 マヨネーズ
10（月）	麦ごはん　牛乳　豚肉のBBQソース焼き ごまあえ　わかめとじゃがいもの味噌汁	629 26.5	23.2 2.27	牛乳　ぶた肉 とうふ　わかめ みそ　かつおぶし	生姜　にんにく りんご　レモン汁 玉ねぎ　ほうれん草 もやし　人参	給食精米　大麦 強化米　サラダ油 上白糖　ごま じゃが芋
11（火）	**カミングさんまる３０献立** ごはん　牛乳　さばの塩やき きんぴらごぼう　にらたま汁	614 27.1	20.4 2.68	とうふ　味噌 かつおぶし　牛乳 さば　さつまあげ 卵	ごぼう　人参 こんにゃく　にら 玉ねぎ　えのきたけ	給食精米　強化米 サラダ油　上白糖
12（水）	けんちんうどん　牛乳　みそかんぷら モーモーゼリー	672 27.2	17.4 2.4	凍り豆腐　豚肉 かつおぶし　こんぶ 牛乳　味噌	干しいたけ　大根 小松菜　人参 ごぼう　こんにゃく ねぎ	強力粉　大豆油 じゃがいも　サラダ油 上白糖　ゼリー
13（木）	**カルシウムアップ献立** シュガートースト　牛乳　ソフール スナップえんどうのサラダ　もずくスープ	801 27.6	29.4 2.37	ベーコン　ソフール 牛乳　もずく とうふ	人参　もやし スナップえんどう ホールコーン缶 キャベツ　ねぎ	食パン　グラニュー糖 生クリーム　ごま マーガリン ドレッシング
14（金）	ドライカレー　牛乳　シーザーサラダ	645 24	25.8 2.16	豚ひき肉　牛肉 粉チーズ　牛乳 ロースハム	コーン　玉ねぎ 人参　ピーマン 生姜　にんにく レタス　きゅうり	給食精米　大麦 強化米　サラダ油 ドレッシング
17（月）	**運動会の振替休日**					
18（火）	**日本型食生活献立** ごはん　牛乳　かつおの揚げ煮 枝豆入りおひたし　かぶのみそ汁	597 27	11.1 1.98	牛乳　カツオ切身 焼きのり　油揚げ 味噌　かつおぶし	生姜　キャベツ 人参　小松菜 枝豆　かぶ かぶ葉	給食精米　強化米 でん粉　大豆白絞油 三温糖　じゃが芋
19（水）	焼きそば　牛乳 杏仁フルーツ	615 23.2	14.4 2.12	ぶた肉　牛乳	キャベツ　もやし 人参　玉ねぎ きくらげ　ピーマン パイン缶　みかん缶	焼そばめん　サラダ油 上白糖
20（木）	ドックパン　牛乳　グリーンサラダ ペイザンスープ	607 22.5	22.2 2.34	荒挽ウィンナー ベーコン　ひよこ豆 牛乳	レタス　きゅうり リーフレタス　にんにく 生姜　キャベツ 玉ねぎ　人参	コッペパン　上白糖 オリーブオイル　サラダ油 じゃが芋 シェルマカロニ
21（金）	チキンピラフ　牛乳 ごぼうサラダ　アルファベットスープ	625 20.1	23.6 2.18	とり肉　牛乳 オリーブドツナ ウィンナー	玉ねぎ　人参 マッシュルーム　コーン グリンピース　ごぼう きゅうり　キャベツ	給食精米　強化米 大麦　バター マヨネーズ　いりごま マカロニ　じゃが芋
24（月）	**鉄分アップ献立** ピースご飯　牛乳　ささみフライ 鉄っ子サラダ　小松菜のみそ汁	596 30.3	17.7 2.5	牛乳　とり肉 ひじき　冷凍大豆 ロースハム　油揚げ けずりぶし　味噌	わかめ　グリンピース ほうれん草　赤ピーマン きゅうり　小松菜 もやし　人参	給食精米　大麦 強化米　小麦粉 パン粉　白絞油 ドレッシング
25（火）	ごはん　韓国のり　牛乳　青椒肉絲 粟米湯（スーミータン）	594 27.2	16.5 2.29	牛乳　ぶた肉 卵	韓国のり　にんにく 生姜　ピーマン たけのこ　人参 干しいたけ　玉ねぎ	給食精米　強化米 サラダ油　でん粉 ごま油
26（水）	**そうま😋うまうま献立** きつねうどん　牛乳　相馬のかきあげ パインコンポート	698 30.5	19.3 2.23	油揚げ　豚肉 かまぼこ　けずりぶし こんぶ　牛乳 あおのり　しらす干し	小松菜　ねぎ 人参　ごぼう 玉ねぎ　パイン	強力粉　小麦粉 白絞油
27（木）	コッペパン　苺ジャム＆マーガリン ポークビーンズ風スープ マカロニグラタン　牛乳	721 28.9	24.5 2.72	牛乳　ぶた肉 冷凍大豆　ベーコン むきえび　チーズ	人参　玉ねぎ パセリ マッシュルーム	コッペパン　ジャム じゃが芋　マーガリン 上白糖　マカロニ サラダ油　パン粉
28（金）	麦ごはん　牛乳　ひらめのみそマヨ焼き キャベツのおひたし　筑前煮	605 28.1	20.5 2.06	牛乳　ひらめ 味噌　粉チーズ こんぶ　とり肉	さやえんどう　キャベツ きゅうり　人参 ごぼう　しいたけ 筍水煮　こんにゃく	給食精米　大麦 強化米　マヨネーズ サラダ油　上白糖
31（月）	麦ごはん　牛乳　麻婆豆腐 中華サラダ　ミニトマト	553 22.4	16.6 1.94	牛乳　ぶた肉 とうふ　味噌 ロースハム　錦糸卵	ミニトマト　もやし 人参　ねぎ 玉ねぎ　にら 干しいたけ　たけのこ	給食精米　大麦 強化米　三温糖 でん粉　サラダ油 ごま油　マロニー

- 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- 今月、お弁当持参日はありません。よろしくお願いいたします。