

2024年(令和6年)5月分学校給食標準献立表

環子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん(※)	かつやちからになるしよくひん(※)	からだの調子を整えるしよくひん(※)	総量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 (水)	にしよごはん さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう けずりぶし、かまぼこ	こめ、さとう、あぶら	しょうが、だいこん、にんじん たまねぎ、ながねぎ、こまつな たけのこ、オレンジ	684	28.9	24.1	2.3
2 (木)	こがたソフトフランスパン マカロニのクリームに コールスローサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム、チーズ	ソフトフランスパン、マカロニ あぶら、こむぎこ バター、パンこ さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり とうもろこし	638	24.6	28.2	2.9
7 (火)	うどんカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく、ぎゅうにゅう ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム、ヨーグルト	うどん、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、みかん缶、もも缶 パイナップル、りんご缶	638	21.8	24.5	2.6
8 (水)	ごはん やきにく ナムル ワンタンスープ(夏) オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	こめ、さとう ごまあぶら、でんぶん ワンタンかわ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん、はくさい チンゲンサイ、オレンジ	642	28.6	22.0	3.1
9 (木)	ナン チリコンカン ポテトからあげ かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	ナン、あぶら、じゃがいも コーンスターチ バター、さとう	たまねぎ、にんにく トマトピューレ にんじん、かぼちゃ、パセリ	627	28.0	26.1	3.1
10 (金)	こんぶごはん さばのごまじょうゆかけ みそしる(あおな)	はっこうにゅう とりにく、あぶらあげ、けずりぶし ひじき、きざみこんぶ はっこうにゅう、さば、みそ	こめ、あぶら さとう、こむぎこ でんぶん、ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん グリーンピース しょうが、こまつな、だいこん	669	26.1	23.5	2.9
13 (月)	わかめごはん とりのあげに いそあえ ごもくスープ	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、のり とうふ	こめ、こむぎこ でんぶん、あぶら さとう、ごまあぶら	ほうれんそう、もやし にんじん、たまねぎ、キャベツ	634	28.3	23.1	3.1
14 (火)	スパゲッティナポリタン ツナサラダ プレーンおしパン メロン	ぎゅうにゅう ベーコン、ハム、ウインナー ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ ちゅうりぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら、さとう ごまあぶら ホットケーキミックス、バター	たまねぎ、ピーマン、にんじん マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマトピューレ ホールトマト、きゅうり、メロン	649	23.0	25.9	3.2
15 (水)	ごはん さけのしおやき にまめ さつまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、さけ けずりぶし、とりにく、あぶらあげ とうふ、みそ	こめ、あぶら いんげんまめ、さとう さつまいも	にんじん、だいこん ごぼう、ながねぎ こんにゃく しょうが	636	29.1	19.7	1.4
16 (木)	ロールパン カレーシチュー シーザーサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	ロールパン、あぶら、じゃがいも こむぎこ シーザードレッシング	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり オレンジ	632	23.5	29.0	3.2
17 (金)	スタミナライス ちくわのいそべあげ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、のり ちくわ、たまご、とりにく	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ はるさめ	ごぼう、にんじん グリーンピース、たまねぎ チンゲンサイ、しょうが	659	26.4	25.1	3.0
20 (月)	さけごはん いかのたつたあげ きりぼしだいこんのために ぶたじる ももゼリー	ぎゅうにゅう さけ、ぎゅうにゅう いか、ぶたにく けずりぶし、とうふ、みそ	こめ、ごま、でんぶん こむぎこ、あぶら さといも、じゃがいも ももゼリー	だいこんは、ひろしまな、きょうな こんにゃく、だいこん きりぼしだいこん、にんじん こまつな、ごぼう、ながねぎ	685	29.2	18.8	3.2
21 (火)	みそつけめん とりのてんぷら わかめサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると みそ、ぎゅうにゅう とりにく、たまご わかめ	ごまあぶら、でんぶん バター、ちゅうかめん こむぎこ	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ながねぎ、きゅうり、メロン	634	29.7	24.5	3.3
22 (水)	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ホールトマト、トマトピューレ グリーンピース、キャベツ、きゅうり	658	20.8	23.2	1.9
23 (木)	ミルクパン めかじきのこうそうやき(粉x) マッシュポテト きゃべつのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、めかじき ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム、ベーコン、ぶたにく	ミルクパン、あぶら じゃがいも バター	にんにく、にんじん パセリ、キャベツ たまねぎ	637	28.8	28.8	3.4
24 (金)	ごはん かきあげ こうりどうふのために しおちゃんこじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご ぶたにく、みそ、のり こおりどうふ けずりぶし、とりにく、とうふ	こめ、こむぎこ あぶら、ごまあぶら さとう	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、たけのこ こまつな、だいこん ながねぎ、しめじ	657	28.9	24.5	2.0
27 (月)	うんどうかいのふりかえきゅうじつ							
28 (火)	こがたコッペパン やきそば はるまき あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく はるまき あんにんかんでん缶	コッペパン ちゅうかむしめん あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、チンゲンサイ みかん缶、もも缶 パイナップル、りんご缶、レモン	657	23.8	24.7	2.5
29 (水)	てまきゆかりごはん すきやき	ぎゅうにゅう ウインナー、のり、ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、けずりぶし	こめ、あぶら、さとう	あかしそ、きゅうり、たくあん はくさい、たまねぎ、ながねぎ しらたき にんじん、こまつな	634	26.0	23.9	2.9
30 (木)	煮るパン とんかつ フレンチサラダ ミネストローネスープ(豆)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ベーコン、ひよこまめ	煮るパン、こむぎこ パンこ、あぶら さとう、マカロニ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、セロリ、トマトピューレ ホールトマト	660	28.8	29.4	2.5
31 (金)	カレーシロフ とりのレモンじょうゆやき ABCスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう とりにく	こめ、あぶら じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、レモン、とうもろこし パセリ、メロン	637	29.8	24.5	3.1

24日(金)塩ちゃんこ汁 新献立です。

(注) 学校によって献立を変更することがあります。