



がつきゅうしよくこんだてひょう
5月給食献立表



令和元年5月 給食回数 全18回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう	
7 火	ごはん 牛乳	からあげ ごまあえ しろみそしる	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん みすな しめじ	こめ でんぶん あぶら ごま さとう		
8 水	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき すのもの わかだけじる ものタルト	牛乳 さばのぎんがみやき ちくわ わかめ とうふ かまぼこ	きゅうり だけのこ にんじん こまつな	こめ さとう ものタルト		
9 木	サンド ロール パン 牛乳	やきそば ナムル フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく いか ちくわ あおのり ハム ヨーグルト	キャベツ にんじん べにしょうが きゅうり もやし りんご もも	サンドロールパン やきそば あぶら さとう		
10 金	ごはん 牛乳	まぐろのマリアソースあえ いそあえ やとみやさいとベーコン のみそしる てづくりあまなつゼリー	牛乳 まぐろ のり ベーコン みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ なす えのきたけ こまつな あまなつみかん オレンジジュース	こめ でんぶん あぶら さとう ゼリーのもと		
13 月	ごはん 牛乳	だいこんのそぼろに えびカツ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく やきとうふ えびカツ ツナ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら ドレッシング		
14 火	むぎ ごはん 牛乳	カレーライス だいずのかみかみサラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ オレンジゼリー		
15 水	ごはん 牛乳	さわらのこみやき キャベツとちんげんさいののりすあえ かきたまじる	牛乳 さわら のり たまご かまぼこ とうふ	しょうが ねぎ キャベツ ちんげんさい にんじん えのきたけ はくさい みつば	こめ ごま さとう でんぶん		
16 木	ごはん 牛乳	ぶたどん みそしる てづくりりんごケーキ	牛乳 ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう たまご	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん えのきたけ りんご	こめ こんにやく さとう あぶら ホットケーキのもと バター		
17 金	ごはん 牛乳	はっほうさい あいちけんさんぎょうざ パンサンスー	牛乳 ぶたにく えび いうすらたまご ぎょうざ ハム	はくさい ちんげんさい たまねぎ もやし にんじん やが こん ぎくらげ だけのこ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん マロニー		
20 月	むぎ ごはん 牛乳	ハヤシライス ミモザサラダ ぎゅうにゅうかんでん	牛乳 ぶたにく ハム たまご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな パイン	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ゼリーのもと さとう		
21 火	ごはん 牛乳	さけのパンこやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	牛乳 さけ ぶたにく みそ	ごぼう さやいんげん にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ マヨネーズ パンこ こんにやく さとう あぶら	『おはし チャレンジ』 	
22 水	あげ パン 牛乳	ラタトゥイユ キャベツサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛乳 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ なす トマト ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング ひとくちぶどうゼリー	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>なすでんがく:きょう とのでんとうやさい をつかった「なすで んがく」がきょうど りよりです。 きょうしよくでは、あ いちのみそやなす をつかってアレンジ しています。</p> </div>	
23 木	ごはん 牛乳	てづくりハンバーグ やさしいソテー なまあげとこまつなのみそしる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう ウインナー なまあげ みそ	たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん		
24 金	うんどうかいのだいきゅう						
27 月	なめ し 牛乳	あげなすでんがく みすなとハムのあえもの ふのすましじる わらびもち	牛乳 ぶたにく みそ ハム かつおぶし とうふ かまぼこ	だいこんのは なす えだまめ だいこん みすな にんじん はくさい えのきたけ みつば	こめ あぶら さとう しらたまふ わらびもち	きょうどりより こんだて 『きょうとふ』	
28 火	ごはん 牛乳	チキンライス カレーメンチカツ ゆかりあえ コンスープ	牛乳 とりにく カレーメンチカツ ベーコン とうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし パセリ	こめ さとう あぶら バター こむぎこ		
29 水	ごはん 牛乳	いわしのはちょうみそに ひじきのために トマトとたまごのふんわりじる いちこのケーキ	牛乳 いわしはちょうみそに ひじき ぶたにく たまご とうふ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト しめじ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん いちこのケーキ		
30 木	ごはん 牛乳	ささみのレモンソース ツナとみつばのわふうサラダ はちはいじる ういろ	牛乳 とりにく ツナ かつおぶし あぶらあげ とうふ かまぼこ	レモン みつば キャベツ ねぎ しめじにんじん しょうが	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ こんにやく ういろ	 『あいちのこんだて』	
31 金	ちゅう かん 牛乳	しょうゆラーメン マンナンサラダ しゅうまい セレクトデザート ①プリン ②ももゼリー	牛乳 やきぶた なんと かにかまぼこ しゅうまい ①プリン	だけのこ もやし にんじん とうもろこし ねぎ ちんげんさい	ちゅうかめん サラダこんにやく ごま さとう あぶら ②ももゼリー	☆セレクトきゅうしよく	

※太字は弥富野菜

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー666kcal、たんぱく質16.8%、脂質27.8% ※小学校中学年を基準としています。