



2021年5月 牛津小学校 こんだてよい表

日付	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		調味料その他	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	ごはん	おにも熱や力のもとなる食べもの	おにも体をつくるもとなる食べもの	たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン				
6月	ごはん やきのり	ごはん	ゆ いるい	さかな にく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くの 野菜・果物			
6月	ごはん	ごはん		さかな にく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くの 野菜・果物			
6月	たくあんのごまあえ		すりごま		しらすぼし		たくあん キャベツ きゅうり		560	
6月	とりとうふのしる			とりにくとうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい えのき	かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	19.4	12.3
6月	かしわもち	かしわもち							1.2	
7月	しょくパン いちごジャム	しょくパン いちごジャム							580	
7月	カレーポテトコロッケ	カレーポテトコロッケ	サラダゆ						20.3	
7月	ミネストローネ	ぎゅうにゅう	マカロニ	サラダゆ	とりにく ゆでだいず	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	コンソメ(*小麦) しお こしょう	20.5	2.1
10月	ごはん	ごはん			ぎゅうにゅう				570	
10月	あげどうふのすきやきふに	こんにやく さとう		ふたにく あげどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし えのき ほしほし いたけ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	23.1	16.6
10月	きりぼしだいこんのしそひじきあえ		ごま		しそあじひじき		キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	しょうゆ さけ	1.8	
11月	ごぼうチャーハン	ごはん	サラダゆ	ふたミンチ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	さけ しお こしょう しょうゆ みりん	570	21.8
11月	にくだんごスープ	かたくりこ		とりミンチ ふたミンチ あぶらあげ		ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ なめこ	がらすープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	16.9	1.7
12月	こがたミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう				690	
12月	ミートスパゲティ	スパゲティ もち麦	サラダゆ	ふたミンチ		にんじん パセリ トマト マトホール	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリー	デミグラスソース(*小麦) ケチャップ ソース あかワイン しお こしょう	24.9	20.5
12月	キャベツとカリフラワーのサラダ		やさいいっぱいドレッシング	グわふう(*小麦)			キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	しお こしょう	2.3	
12月	うれしのちやムース	うれしのちやムース(*乳)								
13月	ごもくごはん	ごはん さとう	サラダゆ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう グリンピース	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	630	27.3
13月	あじのなんばんづけ	こむぎこ さとう	サラダゆ	あじ		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	だし しょうゆ さけ	20.6	2.5
13月	すましじる	ふ(*小麦●卵)			わかめ	ほうれんそう	ゆでたけのこ たまねぎ えのき	しょうゆ さけ だしこんぶ かつおぶし	2.5	
14月	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう				600	
14月	カレーシチュー	じゃがいも	サラダゆ	ふたミンチ ぎゅうミンチ ずらたまご(*卵)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ソース カレールー(フレーク)(*小麦) アレルゲンフリーカレーフレークN さけ しお こしょう	22.1	23.0
14月	ツナとごまのサラダ		すりごま クリーミーごまドレッシング(*小麦)	シーチキン			キャベツ きゅうり だいこん		2.3	
17月	ごはん ひじきのり	ごはん			ひじきのり	ぎゅうにゅう			560	
17月	にくじゃが	じゃがいも こんにやく さとう	サラダゆ	ぎゅうにゅう ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	21.4	13.6
17月	キャベツとちんげんさいのおひたし			あぶらあげ		チンゲンサイ	キャベツ もやし	しょうゆ みりん かつおぶし	1.8	
18月	ちらしずし	きざみのり	ぎゅうにゅう	ごま	きんしたまご(*卵)	きざみのり	ぎゅうにゅう	にんじん	590	
18月	とうふハンバーグ	パンこ(*小麦●卵、乳) さとう	サラダゆ	とりミンチ ふたミンチ とうふ	ぎゅうにゅう		ごぼう かんぴょう ほしほし いたけ さやえんどう	かつおぶし しょうゆ みりん しお すき	21.3	15.8
18月	もずくとはるさめのしる	はるさめ			もずく	ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ さけ しお こしょう	2.0	
19月	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ココアパン きびざとう	サラダゆ		スキムミルク	ぎゅうにゅう	ココアパウダー	580	
19月	レタスとトマトのスープ				とりにく	トマト にんじん	レタス たまねぎ えのき	がらすープ(チキン) しょうゆ しろワイン しお こしょう	21.8	24.4
19月	だいずとじゃがいものサラダ	じゃがいも		ゆでだいず		ブロッコリー	きゅうり コーン	ノンオイルドレッシング(香味和風)(*小麦)	1.9	
20月	ごはん	ごはん			ぎゅうにゅう				560	
20月	あげどうふとなすのケチャップいた	さとう	サラダゆ	ふたにく あげどうふ		ピーマン	なす たまねぎ にんにく	ケチャップ みりん さけ しょうゆ しお こしょう	20.5	16.4
20月	ごまつなとツナのサラダ		イタリアンドレッシング	シーチキン		ごまつな にんじん	キャベツ	がらすープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	1.6	
20月	わかめとだいこんのスープ	じゃがいも		かまぼこ(*卵)	わかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ	がらすープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう		
21月	こがたミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン	くろまめきなこクリーム(*乳●落花生、小麦)		ぎゅうにゅう			650	
21月	くろまめきなこクリーム									
21月	やきピーフン	ぎゅうにゅう	ピーフン	サラダゆ ごまあぶら	ふたにく いか スライスてんぶら	にんじん ごまつな	キャベツ もやし たまねぎ しょうが ねぎ きくらげ	しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	23.2	25.0
21月	あげギョーザ		サラダゆ	ギョーザ(*小麦)					2.0	
24月	チキンライス	ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	とりにく	ぎゅうにゅう			550	
24月	コールスローサラダ			やさいいっぱいドレッシング	グわふう(*小麦)	ごまつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ケチャップ トマトピューレ あかワイン ソース しお こしょう	19.3	13.6
24月	だいこんとみずなのスープ	じゃがいも		ふたにく		ほうれんそう みずな	えのき だいこん	がらすープ(チキン) しょうゆ さけ しお こしょう	2.1	
25月	カレーライス	ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダゆ バター	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが りんご パナナ	650	22.4
25月	ささみとキャベツのサラダ	さとう	オリーブゆ	とりささみ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン	しお しょうゆ しろワイン	16.7	2.0
25月	やくるとげんきヨーグルト				ヤクルトげんきヨーグルト					
26月	ミルクパン	くろまめきなこクリーム	ミルクパン	くろまめきなこクリーム(*乳●落花生、小麦)		ぎゅうにゅう			670	
26月	てりやきチキン	ぎゅうにゅう	かたくりこ		とりにく	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ みりん だしこんぶ	28.5	
26月	キャベツとわかめのじゃこサラダ		ごま ごまあぶら		わかめ しらすほし(●えび、かに)		キャベツ きゅうり	す しょうゆ みりん しお こしょう	27.3	
26月	じゃがいもとだいこんのスープ	じゃがいも		ゆでだいず		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	コンソメ(*小麦) こしょう	2.3	
27月	ごはん	ごはん			ぎゅうにゅう				620	
27月	しろみずかなのパンこやき	パンこ(*小麦●卵、乳)	オリーブゆ	サラダゆ	ざわら	パセリ	にんにく	しお こしょう しろワイン	27	
27月	キャベツともやしのいためもの	かたくりこ	サラダゆ			ごまつな	もやし キャベツ えのき	さけ しょうゆ しお こしょう	20.4	
27月	あげどうふとなすのみそしる	じゃがいも		あげどうふ みそ		ねぎ	なす たまねぎ	だしこんぶ かつおぶし	1.8	
28月	こがたミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン		ぎゅうにゅう				550	
28月	やきそば	ちゃんぽんめん(*小麦●そば、卵、乳)	サラダゆ	ふたにく スライスてんぶら		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばソース ソース さけ しお こしょう	24.4	15.6
28月	ごぼうサラダ	さとう	ごま クリーミーごまドレッシング(*小麦)	ささみ みそ		にんじん	ごぼう きゅうり だいこん	す しお こしょう	1.9	
31月	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	むぎごはん こむぎこ	バター	サラダゆ	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	610	20.8
31月	レンズまめのサラダ			やさいいっぱいドレッシング	グわふう(*小麦)	シーチキン レンズまめ	ごまつな	キャベツ だいこん	18.9	1.9



★ マスクとハンカチは、まいにち、せいけつなものをもってきましょう。
★ しよじのまえには、せつけんであらいをし、ハンカチでふきましょう。
★ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
★ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
★ パンは「小麦」「乳」を、しょうゆは「小麦」を含みます。
★ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、表示を省略しています。
★ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。



ちゅうがくねん ぎゅうにゅう ちゅうがくねん ぎゅうにゅう ちゅうがくねん ぎゅうにゅう
中 学 年 基 準 値
おつりょう 熱 量 6 5 0 kcal
たんぱく質 13 ~ 20 %
しよじ 脂 質 2 0 ~ 3 0 %
えんぶん 塩 分 2 . 0 g 未 満

こんげつ べいきん
今月の平均
5月

600
22.8(15%)
18.8(28%)
2.0