

2023年5月 牛津小学校 こんだてよい表

日付	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		調味料 その他	熱量(kcal)
		おもに熱や力のもとになる食べもの		おもに体をつくるもとになる食べもの		おもに体の調子を整える食べもの			たんぱく質(g)
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			脂質(g)
		穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物		食塩相当量(g)
1月	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					590
	にくじゃが やきのり	じゃがいも こんにゃく さとう	サラダ油	牛肉 ぶた肉	のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつお節	21.5 12.9
	おかかあえ			かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	1.6
2火	ごもくごはん 牛乳	ごはん さとう	サラダ油	とり肉 あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう グリンピース	しょうゆ 塩 みりん かつお節	630
	しらあえ うれしの茶ムース		ごま	とうふ みそ	こどもの日メニュー	ほうれん草 にんじん	はくさい	しょうゆ みりん	20.8
	とうふとたけのこのしる	ふ(*小麦●卵)		とうふ	わかめ	ねぎ	ゆでたけのこ たまねぎ えのき	しょうゆ 出し昆布 かつお節	17.1 2.1
8月	ごもくチャーハン 牛乳	ごはん	ガーリックオイル	牛ミンチ ぶたミンチ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン グリンピース	塩 しょうゆ 酒 しょうゆ	620
	ちゅうかサラダ	さとう	ごま油 いりごま			にんじん	キャベツ きゅうり	りんご酢 しょうゆ 塩	22.9
	青菜ともやしのスープ	じゃがいも	サラダ油	豚肉 ほそ切りかまぼこ(*無)	かむかむの日	チンゲン菜	もやし 干しいたけ 白ねぎ しょうが	からスープ(豚・鶏) しょうゆ 塩 しょうゆ	16.9 1.6
9火	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					620
	うす味国産ハンバーグ キャベツとツナのサラダ			うす味国産ハンバーグ(*無) シーチキン		赤ピーマン	キャベツ きゅうり だいこん	青じそドレッシング	23.8 17.0
	ささみのスープ			ささみ		にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ えのき	からスープ(豚・鶏) しょうゆ 塩 しょうゆ	1.3
10水	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン		牛乳					620
	ミートスパゲティ	スパゲティ もち麦	サラダ油	ぶたミンチ		にんじん パセリ トマト トマトホール	たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ	デミグラスソース(*小麦) ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 しょうゆ	23.5 17.5
	カリフラワーのサラダ						キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	野菜いっぱいドレッシング(*小麦)	2.2
11木	ごはん さがのり 牛乳	ごはん		のり 牛乳					600
	なんぼんづけ	小麦粉 さとう	サラダ油	あじ		にんじん ピーマン	たまねぎ	だし りんご酢 しょうゆ 酒	24.6
	すましじる	ふ(*小麦●卵)			わかめ	ほうれん草	ゆでたけのこ たまねぎ えのき	しょうゆ 塩 出し昆布 かつお節	16.4 1.6
12金	ミルクパン 牛乳	ミルクパン		ミルクパン	牛乳				600
	ポテトグラタン	マカロニ(*小麦) じゃがいも 小麦粉 パン粉(*小麦●卵) 乳	サラダ油 バター	とり肉 豆乳	牛乳 チーズ(*乳)	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	塩 しょうゆ 白ワイン パプリカ	26.2 19.6
	レタスとトマトのスープ			とり肉		トマト にんじん	レタス たまねぎ しめじ	コンソメ(*小麦) しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ	2.1
15月	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					580
	ホイコーロー	かたくり粉	サラダ油	ぶた肉		きぬさや にんじん	キャベツ 白ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 しょうゆ	22.2
	シユーマイ			シユーマイ(*小麦)					13.9
16火	ちゅうかスープ	はるさめ			くきわかめ	チンゲン菜 にんじん	もやし 玉ねぎ きくらげ	からスープ(豚) しょうゆ 鶏豚湯 塩 しょうゆ	1.5
	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					610
	ぶたとなすのケチャップいため こまつなとツナのサラダ	さとう	サラダ油	ぶた肉			なす たまねぎ	マヨネーズ	24.6
17水	くきわかめのコンソメスープ	じゃがいも			くきわかめ	ねぎ	だいこん たまねぎ	白ワイン コンソメ(*小麦) しょうゆ 塩 しょうゆ	16.7 1.5
	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン		牛乳					610
	やきビーフン	ビーフン	サラダ油 ごま油	ぶた肉 スライスてんぷら		にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 しょうゆ オイスターソース	23.5 20.0
18木	焼きぎょうざ			ぎょうざ(*小麦)					2.3
	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					640
	しゃけのレモンペッパーやき			しゃけ					30.2
19金	キャベツとアスパラガスのサラダ						キャベツ アスパラガス きゅうり	野菜いっぱいドレッシング(*小麦)	19.8
	あげどうふとなすのみそ汁			あげどうふ みそ		ほうれん草	もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ	いりこ 出し昆布 酒	1.9
	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム							560
22月	とりとやさいのソテー 牛乳	じゃがいも さとう	サラダ油	とり肉 あげどうふ	牛乳	ピーマン	たまねぎ なす	酒 塩 しょうゆ ケチャップ ソース	23.7
	キャベツとだいこんのスープ					にんじん ブロッコリー	キャベツ だいこん エリンギ	からスープ(豚・鶏) しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ	19.6
	りんご						りんご		2.1
23火	ビーフカレー 牛乳	麦ごはん じゃがいも	サラダ油	牛肉	牛乳	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	カレー(*小麦) しょうゆ フライパン しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 小麦粉 赤ワイン	690 19.8 19.7
	フルーツいちごヨーグルト	野菜入りファイバーゼリー(*無) いちごジャム		たんじょう日給食	ヨーグルト スキムミルク		みかん缶 バイン缶 アロエジュロップ漬	塩 しょうゆ 白ワイン	1.9
	ごはん 牛乳	ごはん		牛乳					680
24水	さばのしょうが煮			さばのしょうが煮(*小麦)				酒	24.6
	だいのいそに	こんにゃく さとう	サラダ油	とり肉 ゆで大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	しょうゆ みりん だし	21.7
	はくさいとじゃがいものみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ	出し昆布 いりこ	2.6
25木	ミルクパン 牛乳	ミルクパン		牛乳					580
	てりやきチキン	かたくり粉		とり肉					26.3
	キャベツとわかめのじゃこサラダ		ごま油			しらすほし(●えび、かに) わかめ	キャベツ きゅうり コーン	りんご酢 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ	20.2
26金	じゃがいもとだいこんのスープ	じゃがいも				にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	コンソメ(*小麦) しょうゆ しょうゆ	2.3
	チキンライス 牛乳	ごはん	サラダ油	とり肉	牛乳	トマト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 しょうゆ パプリカ	590
	コールスローサラダ					にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング(*無) しょうゆ しょうゆ しょうゆ	21.3 14.7
29月	だいこんとみずなのスープ	じゃがいも		ぶた肉 ほそ切りかまぼこ(*無)		みずな	しめじ だいこん	からスープ(豚・鶏) しょうゆ 塩 しょうゆ	1.9
	こがたミルクパン 牛乳	ミルクパン		牛乳					560
	やしそば	中華めん(*小麦)	サラダ油	ぶた肉 スライスてんぷら		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	やしそばソース ソース 酒 塩 しょうゆ	24.0 17.0
30火	ごぼうサラダ	さとう	グリーンミミごまドレッシング(*小麦)	シーチキン みそ		にんじん	ごぼう きゅうり だいこん	りんご酢 塩 しょうゆ	1.8
	いしくどん	麦ごはん こんにゃく さとう	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん 酒	600
	牛乳	石工井は、石ころに見立てたコロコロこんにゃく入りです。「石工」とは、石をほって、石仏を作る職人のこと。牛津には、たくさんの石仏があります。							22.3
31水	はくさいとだいこんの汁			ほそ切りかまぼこ(*無)		ねぎ	はくさい だいこん もやし きくらげ	からスープ(豚) しょうゆ 塩 しょうゆ	17.3 1.4
	ハヤシライス 牛乳	麦ごはん	サラダ油	牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく	ハヤシレークNアレルゲンフリー(*無) ソース 塩 しょうゆ 赤ワイン	670 21.3 21.9
	グリーンサラダ		にんじんだレッシング(*無)			カットこまつな	キャベツ だいこん		2.0
おねがい	食パン いちごジャム	食パン いちごジャム		牛乳					520
	ポトフ 牛乳	じゃがいも ラビオリ(*小麦)		とり肉		にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ	コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ	24.4 15.3
	ツナとわかめのサラダ		イタリアンドレッシング(*小麦)	シーチキン	わかめ	こまつな	キャベツ		2.2

☆ マスクとハンカチは、毎日、清潔なものを持ってきましょう。
 ☆ 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、落花生)を含む食品です。●はコンタミ等
 ☆ パンは「小麦」「乳」を、うどん・パスタ類・パン粉・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、*印を省略しています。
 ☆ 給食では、調理の工程において、「穀物酢(小麦を含む)」を使用する場合があります。

中学年基準値
 熱量 650kcal
 たんぱく質 13~20%
 脂質 20 ~ 30 %
 塩分 2.0 g 未満

今月の平均


610
 15%(23.6g)
 26%(17.8g)
 1.9