

[2023年 5月 砥川小学校・牛津中学校 予定献立表] 今月の目標：給食時間の過ごし方を考えよう



牛乳：毎日つきます

日	献立名	赤の仲間 (おもに体をつくるものになる)		黄の仲間 (おもにエネルギーのものになる)		緑の仲間 (おもに体の調子を整える)		砥川小	牛津中
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
		魚・肉・卵・豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・小魚・海 藻など	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1月	ごはん			精白米,強化米				627	773
	ハッシュドポーク	ぶたにく			サラダ油	にんじん,トマト缶詰	玉葱,なす,セロリ,マッシュルーム(ゆで),にんにく,いんげん	22.6	27
	カリカリ豆サラダ ヨーグルト	いり大豆	ヨーグルト		野菜いっぱいドレッシング		キャベツ,きゅうり,えだまめ		
2火	ごはん			精白米,強化米					721
	しゅうまい	豚ひき肉,鶏ひき肉		しゅうまいの皮			玉葱,干し椎茸,しょうが		
	ナムル			三温糖	ごま,ごま油	ほうれんそう,にんじん	りよくとうもやし,きゅうり		25.8
	春雨スープ	豚肉		はるさめ	サラダ油	チンゲンツァイ,にんじん,葉 ねぎ	玉葱,えのきたけ		
8月	ごはん			精白米,強化米				658	747
	鮭の南部焼き	さけ		薄力粉	★バター,ごま				
	やさい炒め	ベーコン			サラダ油	にんじん,アスパラガス	キャベツ,もやし,	21.0	26.9
9火	ごはん			精白米,強化米					
	ヤンニョムチキン	鶏肉		かたくり粉	サラダ油 ごま油		にんにく たまねぎ		
	ごま和え	油揚げ		三温糖	ごま	ほうれんそう にんじん	もやし		
	わかめスープ	鶏肉	カットわかめ 煮干し		ごま	にんじん,葉ねぎ	玉葱,とうもろこし		
10水	ロールパン			ロールパン				761	857
	マゼンバ(野菜ソテー)	豚ひき肉,鶏ひき肉		スパゲティ	オリーブ油,サラダ油	チンゲンツァイ,ピーマン,に んじん	にんにく,しょうが,玉葱,きくらげ,キャベツ, もやし	27.1	30.2
	フルーツミックス			上白糖 ピーチゼリー			パイン,りんご,もも(缶),みかん		
11木	ごはん			精白米,強化米				589	750
	そばろ井の具	鶏ひき肉,だいず,高野ど うふ		三温糖		さやいんげん	干しいたけ		
	ピリ辛きゅうり漬け			三温糖	サラダ油		きゅうり,しょうが	23.3	25.8
	みそけんちん汁	豆腐,みそ	こんぶ	つきこんにゃく		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,ごぼう,しめじ		
12金	ミルクパン			ミルクパン				662	820
	ミートローフ	豚ひき肉,鶏ひき肉,★た まご	牛乳	パン粉		にんじん	玉葱,むきえだまめ,とうもろこし		
	カリポリサラダ			上白糖	オリーブ油	にんじん	きゅうり,だいこん	23.0	27.9
	トマトのスープ	ベーコン		じゃがいも	オリーブ油	トマト,アスパラガス	玉葱,えのきたけ		
15月	ごはん			精白米,強化米				568	697
	白身魚のカレー揚げ	白身魚		薄力粉,かたくり粉	白絞油				
	手づくり玉ねぎドレッシングサラダ			上白糖	オリーブ油	にんじん,みずかけな	キャベツ,きゅうり,玉葱	21.5	25.7
	わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉	カットわかめ,煮干し			にんじん,葉ねぎ	玉葱		
16火	ごはん			精白米,強化米				589	723
	肉のピリ辛煮	ぶたにく		つきこんにゃく	サラダ油	葉ねぎ	玉葱,ごぼう,えのきたけ しょうが		
	おかか和え	かつお節				こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり	23.3	28.0
	なすのみそ汁	油揚げ,みそ	煮干し			にんじん,葉ねぎ	なす,玉葱,しめじ		
17水	ミルクパン			ミルクパン				565	617
	ポテトのミートソース焼き	豚肉 大豆	シュレッドチーズ	じゃがいも,パン粉 マカ ロー	オリーブ油	トマト バジル	玉葱 にんにく しめじ		
	アーモンド和え			三温糖	アーモンド	ほうれんそう,にんじん	りよくとうもやし	22.8	24.8
	ベーコンとキャベツのスープ	ベーコン				にんじん,パセリ(乾)	キャベツ,玉葱,(冷)コーン		
18木	麦ごはん			精白米,むぎ,強化米				662	841
	カレー	しろいんげん 鶏ひき肉		じゃがいも/こむぎこ	サラダ油	にんじん,パセリ トマト	玉葱,さやいんげん, にんにく,りんご		
	グリルチキン	鶏肉			サラダ油		にんにく	20.8	26.9
	春野菜のサラダ	ベーコン			ドレッシング	にんじん,アスパラガス	キャベツ,きゅうり		
19金	ミルクパン			ミルクパン				682	874
	ミネストローネ	豚肉 大豆	サラダ油	じゃがいも	オリーブ油	にんじん トマト	玉ねぎ なす しめじ にんにく セロ リ		
	コロコロサラダ	チーズ	ドレッシング		サラダ油 ドレッシング 白絞油	にんじん アスパラ	大根 きゅうり	25.0	32.9
	メンチカツ	メンチカツ	白絞油						
23火	ごはん			精白米,強化米				642	759
	サバの塩焼き	★サバ,							
	磯和え	のり		三温糖		ほうれんそう	りよくとうもやし,きゅうり	26.9	29.8
24水	切り干し大根のみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ,煮干し			にんじん,葉ねぎ	切干しだいこん,玉葱,しめじ		
	シュガートースト			食パン さとう	バター			681	-
	鶏肉と野菜のスープ	豚ひき肉				にんじん ねぎ	なす,玉葱,キャベツ,えのきたけ		
25木	マセドアンサラダ	ロースハム		じゃがいも	オリーブ油	にんじん	きゅうり	25.4	-
	ごはん			精白米,強化米				629	708
	鶏の唐揚げ	鶏肉		薄力粉,かたくり粉	白絞油		にんにく,しょうが		
	野菜ソテー	ベーコン			サラダ油	アスパラガス,にんじん	キャベツ,玉葱,もやし	24.8	32.1
26金	ビーフン汁	ぶたにく		ビーフン		ねぎ,にんじん	玉葱,たけのこ,干し椎茸		
	小さい黒糖パン			コッペパン,黒砂糖				606	788
	パリパリ血うどん	ぶたにく, 蒸しかまぼこ		かたくり粉,あげちゃーめ ん	サラダ油	にんじん,チンゲンツァイ,葉 ねぎ	キャベツ,玉葱,たけのこ(缶),とうもろこし, きくらげ,しょうが,もやし	20.4	26.8
29月	パンサンスー	ロースハム		はるさめ,三温糖	ごま油	にんじん	きゅうり,しょうが		
	ごはん			精白米,強化米				625	-
	高野豆腐のはさみ揚げ	凍り豆腐,鶏ひき肉		かたくり粉	白絞油	にんじん,葉ねぎ	しょうが,干し椎茸		
	海藻サラダ		かいそうミックス		野菜いっぱいドレッシン グ	にんじん	きゅうり キャベツ	21.7	-
30火	たまねぎと揚げのみそ汁	油揚げ,みそ	煮干し			にんじん,葉ねぎ,チンゲン菜	なす,玉葱,えのきたけ		
	ごはん			精白米,強化米				602	724
	春雨の酢の物	錦糸卵		はるさめ,三温糖	サラダ油	にんじん	きゅうり しょうが		
	肉じゃが	豚肉 高野豆腐		じゃがいも つきこんにゃ く=三温糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 いんげん	21.8	26.1
31水	のり		のり						
	セルフサンドイッチ(食パン)			食パン				615	675
	ロースハム スライスチーズ	ロースハム	スライスチーズ						
	ゆで野菜 1食マヨネーズ				マヨネーズ	にんじん アスパラガス	キャベツ,きゅうり,	26	29
コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	じゃがいも	★バター	にんじん グリンピース	玉葱,しめじ,とうもろこし,クリームコーン			

