

学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

| 月日・曜日 | こんだて献立名 | あかのなかま (からだをつくる) | きいろのなかま (ちからをつくる) | みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる) | きょうこんだて 今日の献立から | エ:エネルギー量 (kcal) | |
|--|------------------|---------------------|----------------------|------------------------------|--------------------|------------------|------------------|
| | | | | | | 塩:食塩相当量 (g) | 小学部 |
| 5/20 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | こめ | | | エ: 588 塩: 1.7 | エ: 767 塩: 2.3 |
| | うまからみそしる | ぶたにく みそ | じゃがいも ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう いんげん | | | |
| | ぶたにくのかおりいため | ぶたにく | はるさめ あぶら | たまねぎ キャベツ にら | | | |
| | カラフルサラダ | チーズ | | キャベツ だいこん きゅうり ピーマン パプリカ コーン | | | |
| | パイナップル | | | パイナップル | | | |
| 5/21 (火) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | こめ | | | エ: 623 塩: 2.6 | エ: 782 塩: 3.3 |
| | さわにわん | ぶたにく | こんにゃく | しいたけ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ | | | |
| | さばのちゅうかやき | さば | ごまあぶら | ねぎ | | | |
| | がんものおろしに | がんも ちくわ | かたくりこ | にんじん はくさい こまつな だいこん | | | |
| 5/22 (水) | むぎごはん プレーンジョア | だっしふんにゅう | こめ むぎ | | | エ: 613 塩: 1.7 | エ: 800 塩: 2.3 |
| | あぶらあげのみそしる | あぶらあげ みそ やきとうふ わかめ | | だいこん にんじん ごぼう いんげん | | | |
| | とりのからあげ | とりにく | さとう かたくりこ あぶら | しょうが にんにく | | | |
| | はるさめサラダ | ハム | はるさめ ごまあぶら | もやし きゅうり にんじん | | | |
| | おうとうコンポート | | さとう | おうとう | | | |
| 5/23 (木) | コッパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | コッパン | | | エ: 625 塩: 2.6 | エ: 781 塩: 3.3 |
| | ビーフスープ | とりにく | ビーフ あぶら | にんじん たまねぎ キャベツ | | | |
| | チーズオムレツ トマトソースかけ | たまご チーズ | さとう オリーブオイル | トマト | | | |
| | じゃがいものソテー | ベーコン | じゃがいも あぶら | にんじん ピーマン | | | |
| | サワーゼリー | | さとう | | | | |
| 5/24 (金) | ごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | こめ | | | エ: 586 塩: 1.5 | エ: 736 塩: 2.1 |
| | とうふのみそしる | とうふ みそ | | はくさい にんじん だいこん ねぎ | | | |
| | ぶたのしょうがやき | ぶたにく | あぶら さとう | | | | |
| | かいせんチャプチェ | えび ほたて いか | はるさめ ごまあぶら | たまねぎ ピーマン パプリカ にら | | | |
| | バナナ | | | バナナ | | | |
| 5/25 (土) は運動会です。5/24夕食、25朝食は裏面に記載してあります。 | | | | | | | |
| 5/28 (火) | みそラーメン ぎゅうにゅう | ぶたにく ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら | キャベツ にんじん コーン ねぎ | | エ: 661 塩: 3.1 | エ: 833 塩: 4.0 |
| | えびしゅうまい | えび | こむぎこ | | | | |
| | さんしょくナムル | | ●ごま ごまあぶら | まめもやし にんじん きゅうり | | | |
| | ヘビーチーズ | チーズ | | | | | |
| 5/29 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | こめ むぎ | | | エ: 652 塩: 1.5 | エ: 835 塩: 2.4 |
| | せんべいじる | とりにく | せんべい こんにゃく | だいこん にんじん しめじ ねぎ | | | |
| | とりのてりやき | とりにく | さとう かたくりこ | | | | |
| | こまつなのびたし | あぶらあげ | あぶら さとう | こまつな にんじん | | | |
| | パイナップル | | | パイナップル | | | |
| 5/30 (木) | しょくパン ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | しょくパン | | | エ: 601 塩: 2.3 | エ: 761 塩: 3.2 |
| | いちごジャム | | | いちご | | | |
| | はるさめスープ | とりだんご | はるさめ | はくさい にんじん しいたけ ねぎ | | | |
| | しろみさかなのベツパーフライ | ホキ | あぶら タルタルソース | | | | |
| | マゼドアンサラダ | チーズ | じゃがいも あぶら さとう | にんじん きゅうり コーン | | | |
| 5/31 (金) | カレーライス ぎゅうにゅう | ぶたにく ぎゅうにゅう | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん | | エ: 730 塩: 3.1 | エ: 926 塩: 4.3 |
| | ゆでたまご | たまご | | | | | |
| | かいそうサラダ | わかめ こんぶ ぶのり とさかのり | | キャベツ きゅうり コーン | | | |
| | バナナ | | | バナナ | | | |

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

寄宿舎給食献立表

| 月日・曜日 | ちょうしょく 朝食 | エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g) | ゆうしょく 夕食 | エ:エネルギー量 (kcal) 塩:食塩相当量 (g) |
|-------------|--|--------------------------------|---|--------------------------------|
| 5/20 (月) | | | ごはん すましじる さわらのさいきょうやき ちくぜんに アップルコンポート | エ: 656 塩: 2.4 |
| 5/21 (火) | ごはん のりのつくだに きゃべつのみそしる あつやきたまご きんぴらごぼう ヤクルト | エ: 618 塩: 2.2 | ごはん とんじる メンチカツ カリポリあえ オレンジ | エ: 702 塩: 2.7 |
| 5/22 (水) | ごはん いたふのみそしる さけのしおやき すきこんぶのにつけ ヤクルト | エ: 608 塩: 1.6 | ごはん たまごスープ シュウマイ やさいいため バナナ | エ: 659 塩: 1.4 |
| 5/23 (木) | ごはん とうふのみそしる とりとやさいのつくね もやしのおそあえ ベビーチーズ ヤクルト | エ: 623 塩: 2.3 | ビビンパどん にくワンタンスープ おんせんたまご きりほしだいこんのキムチいため パイナップル | エ: 788 塩: 3.2 |
| 5/24 (金) | ごはん じゃがいものみそしる なっとう とりにくのしょうがいため ヤクルト | エ: 662 塩: 1.6 | ごはん キャベツのみそしる ささみチーズフライ ツナとだいこんのもの カルシウムウエハース | エ: 712 塩: 2.1 |
| 5/25 (土) | ごはん たまごふりかけ こまつなのみそしる さばみりんぼし ひじきのにももの ヤクルト | エ: 697 塩: 2.2 | | |
| 5/28 (火) | | | ごはん いたふのみそしる たらやさいあんかけ にくじゃが バナナ | エ: 674 塩: 2.2 |
| 5/29 (水) | ロールパン はるさめスープ ポイルウインナー やさいいため ヨーグルト ヤクルト | エ: 632 塩: 2.9 | ちゅうかどん とりだんごスープ きりほしだいこんのうまに サワーゼリー | エ: 730 塩: 2.4 |
| 5/30 (木) | ごはん ぶのりのみそしる わかたけしのだに きんぴられんこん ヤクルト | エ: 603 塩: 2.1 | ごはん けんちんじる ぶたにくのみそつけやき がんものにももの オレンジ | エ: 675 塩: 2.0 |
| 5/31 (金) | ごはん こんさいスープ あつやきたまご ほうれんそうのソテー ヤクルト | エ: 609 塩: 1.5 | | |

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。



5月2日のこどもの日献立では自分でハンバーガーを作ってもらいました。自分で選んで挟んだハンバーガーはおいしかったかな？



こどもの日メニュー

- ・せわりまるパン
- ・コーンスープ
- ・デミグラスハンバーグ
- ・スライスチーズ
- ・コールスローサラダ
- ・チョコプリン
- ・ぎゅうにゅう

