



# 5月 給食こんだて表



松ヶ崎学校給食センター

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間	黄色の仲間	緑色の仲間	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
			(血や肉になる)	(体温や力になる)	(体の調子を整える)			
1 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小	678	2.0
	厚揚げのみそだれ		あつあげ、みそ	かたくりこ、こめこ、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	にんにく	中	830	2.5
	マスタードあえ				にんじん、こまつな、もやし			
	キムチ豚汁		ぶたにく、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、			
			ぎゅうにゅう					
2 日 (金)	五目ちらし寿司	牛乳	とりにく、あぶらあげ、たまご	こめ、さとう、あぶら、さとう	にんじん、しいたけ、グリーンピース	小	611	3.0
	ししゃもの七味焼き		ししゃも	あぶら	とうがらし	中	710	3.6
	おかかあえ		かつおぶし		こまつな、もやし、にんじん			
	若竹汁		わかめ、みそ	じゃがいも	たけのこ			
	日向夏ゼリー		ぎゅうにゅう	ゼリー				
7 日 (水)	ごはん	ジョア		こめ		小	631	1.5
	鶏肉のから揚げ		とりにく	さとう、こめこ、かたくりこ、あぶら	しょうが	中	767	1.9
	アーモンドあえ			アーモンド、さとう	キャベツ、にんじん、こまつな			
	田植えのごつつお		ぶたにく、あぶらあげ	じゃがいも、あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、たけのこ、			
			ジョア					
8 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小	634	2.7
	さばのごまみそ焼き		さば、みそ	さとう、ごま		中	763	3.2
	たくあんあえ			ごま	キャベツ、こまつな、たくあん			
	ニラ玉汁		とうふ、たまご、いわし、みそ		にら、たまねぎ、えのきたけ			
			ぎゅうにゅう					
9 日 (金)	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	717	2.6
	チキンカレーライス		とりにく、こなチーズ	じゃがいも、あぶら、カレールウ	にんじん、たまねぎ、にんにく、グリーンピース	中	870	3.3
	花野菜サラダ			マヨネーズ	ブロッコリー、カリフラワー、もやし、			
	くだもの				ジュースーオレンジ			
			ぎゅうにゅう					
12 日 (月)	ごはん	牛乳		こめ		小	637	2.1
	和風玉子焼き		たまご、とりにく	さとう、あぶら	しいたけ、ピーマン、たまねぎ	中	776	2.8
	切干大根の煮物		あぶらあげ	あぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん			
	わらびのみそ汁		あつあげ、みそ	じゃがいも	わらび、えのきたけ			
			ぎゅうにゅう					
13 日 (火)	麦ごはん	牛乳		こめ、おしむぎ		小	688	2.7
	マーボーライス		ぶたにく、たいずミート、とうふ、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しいたけ、ながねぎ、にら、しょうが、にんにく	中	845	3.8
	じゃがもち		スキムミルク、チーズ	じゃがいも、かたくりこ				
	春雨スープ		あさり	はるさめ	にんじん、メンマ、ながねぎ、こまつな	中学校給食なし		
			ぎゅうにゅう					
14 日 (水)	アーモンド揚げパン	牛乳		こめこパン、あぶら、さとう、アーモンド		小	600	2.4
	バンバンジーサラダ		とりにく	ごまあぶら、ごま、さとう、ごま	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく	中	768	3.1
	ポトフ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー			
					ぎゅうにゅう			
15 日 (木)	たけのこごはん	牛乳	あぶらあげ	さとう、こめ	たけのこ	小	633	2.8
	白身魚のフライ			あぶら		中	757	3.4
	ごまあえ			ごま、さとう	もやし、にんじん、こまつな			
	かぶのみそ汁		とうふ、みそ		かぶ、えのきたけ、ながねぎ			
			ぎゅうにゅう					
16 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小	621	2.4
	コーンシュウマイ		コーンシュウマイ			中	778	3.3
	チンジャオロース		ぶたにく	あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、			
	あさりのスープ		あさり、とうふ		たまねぎ、にんじん、パセリ			
			ぎゅうにゅう					

日	こんだて名	飲み物	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
						小	中	給食のない学校・学年
19日(月)	ごはん	牛乳		こめ		小	622	2.2
	じゃがいものそぼろ煮		ぶたにく	じゃがいも, あぶら, さとう, かたくりこ	にんじん, たまねぎ, たけのこ, グリンピース	中	756	2.7
	きりざい		なっとう, のり	ごま	のさわな, にんじん, きりぼしだいこん, たくあん			
	ながものみそ汁		とうふ, ながも, みそ		ながねぎ, えのきたけ			
			ぎゅうにゅう					
20日(火)	ごはん	牛乳		こめ		小	632	2.0
	さわらのねぎみそ焼き		さわら, みそ	さとう	ながねぎ, しょうが	中	760	2.6
	煮しめ		とうふ, こんぶ, さつまあげ	さとう	だいこん, にんじん, ごぼう, こんにゃく			
	呉汁		あつあげ, みそ, だいず	じゃがいも	にんじん, えのきたけ, こんにゃく, ながねぎ			
			ぎゅうにゅう					
21日(水)	米粉パン	牛乳		こめこパン		小	619	2.1
	チョコクリーム			チョコクリーム		中	779	3.0
	米粉クリームシチュー		ベーコン, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, こめこ	たまねぎ, にんじん, しめじ, フロッキー			
	アーモンドサラダ		かつお	アーモンド, あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン			中学校給食なし
			ぎゅうにゅう					
22日(木)	ごはん	牛乳		こめ		小	601	2.1
	ちくわのおかかマヨ焼き		ちくわ, スキムミルク, チーズ, かつおぶし	マヨネーズ, こめこ		中	747	3.1
	五目きんぴら		さつまあげ	あぶら, さとう, ごま	にんじん, ごぼう, きやいんげん, こんにゃく			
	豆腐のみそ汁		とうふ, みそ		ながねぎ, こまつな, えのきたけ			中学校給食なし
			ぎゅうにゅう					
23日(金)	麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	622	1.3
	ホイコーロー丼		ぶたにく, みそ	あぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, ビーマン, にんじん, たけのこ	中	749	1.7
	かりポリ煮干し		いわし	アーモンド, ごま, さとう				
	くだもの				オレンジ			
			ぎゅうにゅう					
26日(月)	ごはん	牛乳		こめ		小	625	2.5
	豆腐のチリソース		とりにく, とうふ	あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	たまねぎ, ながねぎ, グリンピース, しょうが, にんにく	中	759	3.5
	もやしサラダ			さとう, ごまあぶら	フロッキー, もやし, にんじん, コーン			
	中華コーン玉子スープ		たまご	かたくりこ	コーン, ながねぎ			
			ぎゅうにゅう					
27日(火)	五目うどん	牛乳	ぶたにく, なた, あつあげ	うどん	しいたけ, にんじん, わらび, たまねぎ	小	610	3.3
	ごぼうのごまマヨサラダ			ごま, マヨネーズ	ごぼう, キャベツ, こまつな, にんじん, コーン	中	759	4.3
	米粉黒糖むしパン		たまご, ぎゅうにゅう, みそ	くろざとう, あぶら, こめこ				
			ぎゅうにゅう					
28日(水)	ごはん	牛乳		こめ		小	667	1.9
	ワラサの竜田揚げ		ワラサ	さとう, かたくりこ, あぶら	しょうが	中	800	2.4
	酢じょうゆあえ			ごまあぶら, ごま	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん			
	ごまみそ汁		あぶらあげ, スキムミルク, みそ	じゃがいも, ごま	たまねぎ, にんじん, しいたけ			
			ぎゅうにゅう					
29日(木)	カレーピラフ	牛乳	ウィンナー	こめ, あぶら	にんじん, たまねぎ, グリンピース	小	590	2.9
	チーズオムレツ		オムレツ			中	704	3.7
	アスパラサラダ			あぶら	アスパラガス, キャベツ, もやし, にんじん, コン			
	オニオンスープ				たまねぎ, しめじ, にんじん, カリフラワー, セロリ			
			ぎゅうにゅう					
30日(金)	ごはん	牛乳		こめ		小	645	2.1
	ねぎみそつくね		とりにく, たまご, みそ, スキムミルク	パンこ, かたくりこ	たまねぎ, ながねぎ, しょうが	中	788	3.2
	しらたきのツルツル炒め		ベーコン	あぶら, さとう, ごまあぶら	こんにゃく, にんじん, こまつな, もやし			
	打ち豆汁		だいず, みそ	じゃがいも	にんじん, きりぼしだいこん, しいたけ			
			ぎゅうにゅう					

※栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

