

給食だより 5月号

令和4年4月
小出学校給食センター

月	火	水	木	金
2 685 kcal 2.2 g かしわもち はるさめスープ ピピンパ (そぼろ・ナムル) ぶたにく みそ こめ あぶら さとう ごま はるさめ かしわもち もやし にんじん えのきたけ ほうれんそう きくらげ チンゲンサイ ねぎ	3 けんぽう きねんび 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 673 kcal 1.9 g あますあえ からあげ ごはん しんじゃがいもの みそしる とりにく あぶらあげ とうふ みそ こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも もやし キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ
9 596 kcal 1.8 g きりぼしだいこんのいために ミートボール ひとり2こ ごはん ごぼうのみそしる とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず こめ あぶら ぶ さとう しらたき にんじん きぬさや ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	10 636 kcal 2.1 g ラーメンサラダ フィッシュカツ ごはん あさりのみそしる ホキ ハム とうふ あさり みそ こめ あぶら ゆでちゅうかめん さとう パンこ こむぎこ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	11 587 kcal 2.7 g チキンサラダ オムレツ やさいスープ ぶどうこめこパン オムレツ とりにく ウィナー こめこパン さとう じゃがいも マカロニ ぶどう きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー	12 626 kcal 2.4 g ツナマヨサラダ ちゅうか おこわ がんもの うまに ぶたにく ツナ ぶたにく こめ あぶら さとう ごま マヨネーズタイプ しいたけ だけのこ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン だいこん ぶなしめじ きぬさや	13 591 kcal 1.8 g かおりあえ さけのてりやき ごはん みそワントン さけ ぶたにく みそ こめ ワンタンのかわ さとう もやし きゅうり にんじん ねぎ キャベツ しそ コーン にら
16 630 kcal 2.0 g きんぴらごぼう とりにくのチリソースやき ごはん キャベツの みそしる とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ だいず こめ さとう あぶら ごま こんにゃく ねぎ にんじん だけのこ さやいんげん キャベツ えのきたけ ごぼう	17 617 kcal 2.1 g アップルシャーベット おがひじきの ツナサラダ カレー うどんじる おおむぎめん ツナ ぶたにく おおむぎめん じゃがいも さとう あぶら カレールウ かたくりこ キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん おがひじき ぶなしめじ りんこ	18 618 kcal 1.9 g しんじゃがいものそぼろいため きりざい ごはん しらたまじる なっとう ぶたにく あぶらあげ こめ ごま じゃがいも あぶら さとう しらたまもち こんにゃく のざわな たくあん だいこん にんじん きぬさや えのきたけ しいたけ ねぎ	19 623 kcal 1.7 g おかかあえ ししゃものフライ ひとり2本 ごはん とりごぼうじる ししゃも かつおぶし とりにく みそ だいず こめ あぶら パンこ こむぎこ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん はくさい ねぎ	20 597 kcal 1.9 g わかめサラダ ぶたにくのてっこつに ごはん とうふの みそしる ぶたにく ひじき しらすほし わかめ とうふ みそ だいず こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごぼう もやし きゅうり コーン はくさい ねぎ
23 578 kcal 1.5 g あおのりポテト ほっけのしおやき ごはん うちまめの みそしる ほっけ あおのり あぶらあげ みそ だいず こめ じゃがいも あぶら たまねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ こまつな ねぎ	24 610 kcal 2.0 g しおこんぶあえ まめみそ ごはん かきたまスープ だいず みそ こんぶ とうふ たまご こめ かたくりこ さとう ごま あぶら もやし にんじん きゅうり ほうれんそう えのきたけ はくさい チンゲンツァイ ねぎ	25 559 kcal 2.3 g ブロッコリー サラダ ミネストローネ きなこあげパン (こめこ) きなこ ベーコン いんげんまめ こめこパン さとう あぶら じゃがいも ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ セロリー トマト	26 684 kcal 1.8 g わふうマカロニサラダ さばのみそに ごはん さわにわん さば みそ かつおぶし ぶたにく かまぼこ こめ さとう マカロニ マヨネーズ マロニー しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう ごぼう だけのこ えのきたけ しいたけ にんじん	27 571 kcal 2.5 g ひややっこ ちゅうかきゅうり けいはんのトッピング けいはんの ごはん けいはんの スープ とりにく わかめ とうふ こめ さとう あぶら ごま にんじん しいたけ たくあん たまねぎ ねぎ きゅうり
30 587 kcal 1.6 g なめたけひじき ぶたのしょうがいため ごはん みそけんちん ぶたにく ひじき なまあげ みそ こめ あぶら さとう ごま たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ほうれんそう コーン にんじん だいこん ごぼう きゅうり ねぎ	31 660 kcal 1.9 g ぶどうゼリー かぼちゃの マヨネーズやき ピリから タンタンスープ ソフトめん ぶたにく みそ とうにゅう ソフトめん さとう マヨネーズ あぶら ごま ぶどうゼリー かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし だけのこ しいたけ チンゲンツァイ にら ねぎ	<p>今月の給食目標 正しいマナーで 楽しく食べよう!</p> <p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>		<p>おもに副菜 おもに主菜 主食 汁物・煮物 おもに体をつくる食べ物 おもに熱や力になる食べ物 おもに体の調子を整える食べ物</p>

*都合により献立は変更になる場合があります 牛乳は、赤の食品です。