令和6年　5月　よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	水	○	むぎごはん	ぶた肉のしょうがやき さやいんげんのごまあえ こんさいのみそ汁	ぶた肉 とうふ 油あげ	牛乳	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく ごぼう だいこん れんこん ながねぎ	米 麦 さとう	ごま マヨネーズ	638 25.4 22.1 2.3
2	木	○	ごはん	かつおのりょうしあげ れんこんサラダ わかたけ汁 わらびもち	かつお ハム とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ たけのこ えのきたけ	米 さとう パンこ わらびもち	サラダ油	625 23.0 15.6 2.3
7	火	○	むぎごはん	チキンカレー ビーンズサラダ バナナ	とり肉 だいず きんとき豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン バナナ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう	サラダ油 バター ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	709 24.1 19.3 2.2
8	水	○	ごはん	いわしみぞれに ばいせんごまあえ かぶのみそ汁 さきさきチーズ	いわし 油あげ	牛乳 チーズ	チンゲンサイ かぶ葉 にんじん	もやし キャベツ かぶ	米　さとう	ごま ドレッシング	647 26.9 23.8 2.2
9	木	○	むぎごはん	プルコギどんのぐ きゅうりともやしのナムル メロン	牛肉 あつあげ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご ながねぎ にんにく きゅうり もやし コーン メロン	米 麦 さとう かたくりこ	ごま油 ごま	650 24.7 20.8 1.6
10	金	○	ごはん	シルバーさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ さわにわん レモンカスタードタルト	シルバー とり肉 さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう だいこん えのきたけ 干ししいたけ ながねぎ	米 さとう ﾚﾓﾝｶｽﾀｰﾄﾞ ﾀﾙﾄ	サラダ油	689 25.7 19.5 1.9
13	月	○	ごはん	あじフライ きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 プルーンヨーグルト	あじ さつまあげ 油あげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼう もやし えのきたけ	米 さとう じゃがいも おふ パンこ	サラダ油 ごま ごま油	655 24.2 16.4 2.1
14	火	○	むぎごはん	あつあげのそぼろあんかけ ポパイサラダ かきたま汁	あつあげ とり肉 かつおぶし たまご なると	牛乳 ちりめん のり	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ながねぎ もやし 干ししいたけ たまねぎ	米 麦 さとう かたくりこ	サラダ油 ごま	631 27.9 21.3 2.3
15	水	○	コッペパン （ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ）	手作りポテトグラタン ミネストローネ フルーツとゼリーミックス	ぶた肉 とり肉 だいず いんげん豆 きんとき豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ みかん缶 パイン缶	パン さとう ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ じゃがいも こむぎこ パンこ ゼリー	サラダ油 バター	693 24.1 23.2 2.4
16	木	○	むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかあえ ワンタンスープ あおうめゼリー	牛肉 かまぼこ なると	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし 干ししいたけ	米 麦 さとう かたくりこ マロニー ワンタン ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	644 23.4 17.8 2.4
17	金	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ のりマヨあえ とん汁 かみかみだいず	ぶた肉 だいず	牛乳 ししゃも のり	ほうれんそう にんじん	ながねぎ キャベツ れんこん ごぼう だいこん	米 さとう さといも かたくりこ	サラダ油 ごま マヨネーズ	684 28.2 23.6 2.6
20	月	○	ごはん	さばのカレーやき ひじき五目に えのきのみそ汁 れいとうパイン	さば ちくわ だいず とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ パイナップル	米 さとう おふ	サラダ油	603 25.9 15.8 2.8
21	火	○	ちゅうかめん	ポークしゅうまい ごぼうサラダ しょうゆラーメンスープ あんにんどうふ	ぶた肉 やきぶた なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん しゅうまいのかわ あんにんどうふ	マヨネーズ ごま サラダ油	651 27.7 21.6 2.5
22	水	○	ごはん	手作りハンバーグ こまつなのガーリックソテー やさいスープ	牛肉 ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	トマト こまつな にんじん パセリ	たまねぎ にんにく もやし コーン 干ししいたけ キャベツ ながねぎ	米 パンこ さとう じゃがいも	バター オリーブ油	653 27.7 21.4 1.9
23	木	○	ごはん	ほきフライ なっとうあえ キャベツのみそ汁 レモンソーダゼリー	ほき なっとう 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 おふ パンこ ゼリー	サラダ油 ごま	630 21.6 15.7 2.2
24	金	○	むぎごはん	ハヤシライス アスパラガスのソテー メロン	牛肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン メロン	米 麦 さとう こむぎこ じゃがいも	サラダ油 なまクリーム バター	694 22.0 23.4 2.0
27	月	振り替え休業のため、給食はありません									
28	火	○	テーブルロール	とり肉のハーブやき ブロッコリーサラダ コーンスープ さつまいもチップス	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ コーン	パン パンこ マカロニ さとう こめこ さつまいもﾁｯﾌﾟｽ	オリーブ油 サラダ油 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ なまクリーム	665 30.4 26.5 1.9
29	水	○	ごはん	あつやきたまご おかかあえ じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 あおのりこざかな	たまご かつおぶし ぶた肉 あつあげ	牛乳 あおのり カタクチイワシ	こまつな さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう じゃがいも かたくりこ	サラダ油	628 27.3 19.5 1.9
30	木	○	ごはん	さけのオイネーズやき ごまあえ きりぼしだいこんのみそ汁 バナナ	さけ とうふ	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん	切干大根 ながねぎ バナナ	米 さとう	マヨネーズ ごま	640 23.8 20.4 2.4
31	金	○	むぎごはん	にらまんじゅう じゃここんぶサラダ マーボーどうふ	とうふ ぶた肉	牛乳 こんぶ ちりめん	こまつな にんじん にら	キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ こむぎこ	ごま油 ごま サラダ油	649 24.3 21.6 2.2

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量：	650kcal	654
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.4
脂質：	19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.5
食塩相当量：	2.0g以下	2.2

お知らせ

４・５月分の給食費の口座振替日（納付日）は７月１日です。
２か月分が併せて振替となります。お早めに口座への入金をお願いします。