



# 5月の給食こんだて予定表



平成31年度  
いわほししょうがっこう  
岩原小学校

	こんだて 献立	ざいりょう 材 料			エネルギー たんぱく質 しじょう えんぶん	備考
		ちにくほね 血・肉・骨をつくる	ちからなつ 力や熱となる	からだ 体のちようしきをとのえる		
7 火	キムタクごはん 牛乳 ぶた汁 にくだんご おかかあえ	牛乳,ぶたにくかつおぶし みそ	ごはん,ごま,ごまあぶら じゃがいも,こんにやく	たくあん,キムチ,たまねぎ,ねぎ だいこん,にんじん,キャベツ もやし	681 kcal 25.5 g 20.6 g 2.7 g	にくだんご 1人 2個
8 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 スターポテト こんぶあえ	牛乳,とうふ,ぶたひきにく しおこぼ	ごはん,かたくり,さとう あぶら,ごまあぶら	にんじん,ねぎ,にら,もやし ごまつな,ほししいたけ たけのこ,もやし	650 kcal 23.9 g 19.6 g 1.1 g	
9 木	むぎごはん 牛乳 ポークカレー チキンマリネ アセロラゼリー	牛乳,ぶたにく,チキン	むぎごはん,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,りもやし キャベツ,しろいんげん りんご	683 kcal 19.1 g 16.7 g 2.4 g	
10 金	バターロール 牛乳 やさいスープ てづくりチキンカツ ツナサラダ	牛乳,ウィンナー,とりにく たまご,ツナ	ロールパン,ごむぎこ パン,マヨネーズ フレンチドレッシング あぶら	たまねぎ,にんじん,もやし キャベツ,とうもろこし	632 kcal 31.8 g 26.7 g 2.5 g	4年生 校外学習
13 月	しよくパン いちごジャム 牛乳 ミネストローネ てりやきチキン ポテトサラダ	牛乳,ウィンナー,ハム ひよこまめ	食パン,マカロニ,さとう じゃがいも,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,キャベツ セロリ,トマト,きゅうり いちごジャム	661 kcal 24.7 g 29.6 g 2.7 g	6年生 振替え休日
14 火	みそラーメン 牛乳 きょうざ ちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,わかめ,ハム きょうざ	ホットラーメン,はるさめ	はくさい,にんじん,もやし ねぎ,とうもろこし,キャベツ	614 kcal 24.4 g 16.4 g 2.6 g	きょうざ 1年~1個 4年~2個
15 水	ごはん 牛乳 たまごとわかめのスープ とりにくとだいたいのみそがらめ	牛乳,わかめ,たまご,だいたい とりにく,みそ	ごはん,ごま,ごまあぶら かたくり,こんにやく さとう,あぶら	,ほししいたけ,グリーンピース ねぎ	681 kcal 29.1 g 22.1 g 2.3 g	
16 木	ブルコギどん 牛乳 もやしのスープ しらたまだんごのフルーツポンチ	牛乳,ぶたにく	ごはん,はるさめ,あぶら さとう,ごまかたくり しらたまだんご	たまねぎ,にんじん,キャベツ ねぎ,ごまつな,もやし,もも パン,みかん,りんご きりぼしだいこん	684 kcal 21.4 g 18.5 g 2.4 g	
17 金	セルフフィッシュバーガー 牛乳 トマトビーンズ フレンチサラダ	牛乳,だいたい,ベーコン,ハム	あぶら,サンドパン,さとう じゃがいも,かたくり フレンチドレッシング	たまねぎ,にんじん,トマト ブロッコリー,キャベツ とうもろこし	675 kcal 28.7 g 27.8 g 3.0 g	
20 月	ごもくやきそば 牛乳 コーンたっぷりフライ マセドアンサラダ	牛乳,ぶたにく,ハム,チーズ ミックスビーンズ	焼きそばめん,あぶら じゃがいも,マヨネーズ フレンチドレッシング	キャベツ,もやし,たまねぎ にんじん,たけのこ,ピーマン ほししいたけ,とうもろこし えだまめ	598 kcal 18.0 g 26.5 g 2.5 g	
21 火	ごはん 牛乳 もずくとごまつなのみそしる あつあげのごまだれがけ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳,もずく,とうふ,みそ あつあげ,かつおぶし	ごはん,かたくり,あぶら さとう,ごま,すりごま	えのきたけ,にんじん ブロッコリー,ごまつな	630 kcal 22.2 g 20.0 g 2.2 g	
22 水	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのみそに きりぼしだいこんのナムル	牛乳,とうふ,あぶらあげ さば,みそ	ごはん,こんにやく,ごま さとう,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,にんじん キャベツ,きりぼしだいこん ごまつな	678 kcal 26.0 g 20.1 g 2.7 g	
23 木	セルフビビンバ 牛乳 ビーフンスープ てづくりカルピスゼリー	牛乳,ぶたにく,カルピス みそ	ごはん,あぶら,さとう,ごま ごまあぶら,ビーフン	たけのこ,きりぼしだいこん もやし,ほうれんそう にんじん,チンゲンサイ	661 kcal 21.1 g 13.4 g 1.8 g	
25 金	チリドック 牛乳 ペンネのミルクに はなやさいサラダ	牛乳,ウィンナー,ベーコン なまクリーム	コッペパン,ペンネ,あぶら	マッシュルーム,たまねぎ キャベツ,カリフラワー にんじん,ブロッコリー	692 kcal 26.1 g 32.2 g 2.8 g	
28 火	ごはん 牛乳 とりごぼうじる にくじゃが ふりかけ	牛乳,とりにく,ぶたにく	ごはん,じゃがいも,あぶら しらたき,さとう	ほうれんそう,ごぼう,にんじん だいこん,ねぎ,たまねぎ ほししいたけ,グリーンピース	641 kcal 22.0 g 12.8 g 2.3 g	
29 水	ごはん 牛乳 すいとん ホイコーロー あつやきたまご	牛乳,とりにく,ぶたにく,みそ あぶらあげ,たまご	ごはん,しらたまだんご あぶら,さとう,ごまあぶら かたくり	だいこん,にんじん,キャベツ ねぎ,たまねぎ,たけのこ ピーマン	685 kcal 19.7 g 20.2 g 2.2 g	
30 木	ごはん 牛乳 かきたまじる さばのたつたあげ ごもくきんぴら	牛乳,とうふ,たまご,さば とりにく	ごはん,かたくり,あぶら つきこんにやく,さとう,ごま	ねぎ,にんじん,にら,ごぼう さやいんげん	678 kcal 27.0 g 21.5 g 2.1 g	
31 金	コッペパン 牛乳 ABCスープ チキンとポテトのトマトソース	牛乳,ベーコン,とりにく	コッペパン,ABCマカロニ かたくり,こじゃがいも あぶら,さとう	にんじん,キャベツ,たまねぎ むきえだまめ	620 kcal 28.7 g 19.3 g 3.0 g	
※献立は食材等の都合により変更になる場合があります。					5月の平均	
					657 kcal 24.4 g 21.3 g 2.4 g	