

5月学校給食献立予定表

今月の目標 みんななかよく たのしくたべよう

川島町学校給食センター

令和6年度

| 日 | 曜 | こんだてめい | | おもなしょくひんめい | | | えいよりょう | | | | |
|-----|--|-----------------------|--|---|--|---|--------------------------------------|------------|---------------|------------|--|
| | | しゅしょくの のみもの | おかず | からだをつくるもの | ねつやちからになるもの | からだのちようしをととのえるもの | 小学校 | | 中学校 | | |
| | | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
| 1 | 水 | ごはん 牛乳 | とうふとわかめのみそしる しろみさかなのなんばんづけ たけのこごはんのぐ | ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ たら とりにく あぶらあげ | ごはん あぶら こまあぶら さとう | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ たけのこ えだまめ ごぼう | 626 | 29.2 | 778 | 35.4 | |
| 2 | 木 | くろパン 牛乳 | ミネストローネ とりにくのマヨネーズやき アスパラサラダ | ぎゅうにゅう へーコン とりにく | くろパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう こまあぶら エッグフリーマヨネーズ | にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく しょうが ねぎ キャベツ アスパラガス とうもろこし | 608 | 24.2 | 771 | 29.9 | |
| 7 | 火 | じごなうどん 牛乳 | きつねうどん(しる) ちくわのこみあげ(小①中②) ごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ やきちくわ みそ | じごなうどん あぶら さとう こむぎこ こま こまあぶら | だいこん ほししいだけ ねぎ こまつな パセリ ごぼう にんじん ごぼう とうもろこし | 627 | 24.9 | 845 | 32.8 | |
| 8 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | こめこのかきたまじる むししゅうまい(小②中③) きりほしだいこんの こめこスタミナどんのぐ <small>8の付く日は「米粉の日」</small> | ぎゅうにゅう とうふ たまご しゅうまい ぶたにく | ごはん こめこ こまあぶら あぶら さとう こま | にんじん たまねぎ こまつな にんにく ねぎ きりほしだいこん なら | 601 | 25.3 | 799 | 33.3 | |
| 9 | 木 | こどもパン 牛乳 | クリームシチュー オムレツのミートソースかけ フレンチサラダ | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク オムレツ なまクリーム ぶたにく | こどもパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ ごぼう あかピーマン とうもろこし | 617 | 24.2 | 797 | 30.5 | |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 | とんじる かつおのりようしあげ あさづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かつおのりようしあげ | ごはん あぶら じゃがいも | ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが | 614 | 25.0 | 765 | 30.4 | |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 | みぞれじる いわしのかばやき こもくきんぴら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし ぶたにく | ごはん あぶら さとう こま | にんじん ねぎ だいこん こまつな しょうが ごぼう こんにゃく | 623 | 27.7 | 780 | 33.6 | |
| 14 | 火 | ホットちゅうかめん 牛乳 | コーンわかめラーメン(しる) ココアあげパン きゅうりとキャベツのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ | ホットちゅうかめん あぶら こまあぶら コップパン ココア さとう | にんじん もやし とうもろこし ねぎ きゅうり キャベツ | 696 | 27.7 | 832 | 32.8 | |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | はるさめとかぶのスープ フルコキ だいこんサラダ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく みそ | ごはん あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま | にんじん かぶ こまつな にんにく たまねぎ もやし なら だいこん ごぼう | 585 | 25.9 | 758 | 33.3 | |
| 16 | 木 | ごはん 牛乳 | あすかじる あじのみそソースかけ なめしのぐ <small>ならけんきょうどりょうり 奈良県郷土料理</small> | ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あじ ぶたにく | ごはん あぶら さとう | だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ほししいだけ ねぎ しょうが こまつな | 641 | 29.5 | 798 | 35.9 | |
| 17 | 金 | ごはん 牛乳 | てづくりカレー とうふナゲット(小①中②) グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット | ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ くるごとう ココア さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり えだまめ ココア | 627 | 24.2 | 802 | 30.3 | |
| 20 | 月 | ごはん 牛乳 | マーボーとうふ やきさようざ(小②中③) かいそうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ きょうざ かいそうミックス | ごはん あぶら さとう でんぶん こまあぶら | しょうが にんにく にんじん ねぎ なら もやし きゅうり | 640 | 25.4 | 814 | 31.7 | |
| 21 | 火 | じごなうどん 牛乳 | わふうつけじる(しる) さつまいものてんぷら ナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ | じごなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ こまあぶら ラー油 | だいこん ほししいだけ ねぎ こまつな にんじん もやし ほうれんそう ラー油 | 613 | 22.6 | 767 | 27.5 | |
| 22 | 水 | ごはん 牛乳 | キムチスープ コーリンチー きゅうりのちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく | ごはん あぶら こまあぶら でんぶん さとう こま | はくさいキムチ はくさい なら ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん とうもろこし | 644 | 25.7 | 806 | 30.9 | |
| 23 | 木 | バターコップパン 牛乳 | トマトとレタスのたまごスープ ハンバーグおろしソースかけ カラフルポテトサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハンバーグ | バターコップパン あぶら でんぶん さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん こまつな トマト レタス だいこん とうもろこし きゅうり レモンかじゅう | 653 | 27.2 | 844 | 34.1 | |
| 24 | 金 | ごはん 牛乳 | ちゅうかふうわかめスープ はるまき ホイコーロー | ぎゅうにゅう とうふ わかめ はるまき ぶたにく なまあげ みそ | ごはん こま あぶら さとう こまあぶら でんぶん | にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ | 627 | 20.8 | 796 | 25.2 | |
| 27 | 月 | ごはん 牛乳 | しんじゃがのみそしる さばのソースやき ひじきのいために | ぎゅうにゅう とうふ みそ さば ぶたにく ひじき | ごはん じゃがいも あぶら さとう | にんじん たまねぎ こまつな しょうが | 644 | 24.8 | 795 | 29.8 | |
| 28 | 火 | ホットちゅうかめん 牛乳 | しおラーメン(しる) こめこのいかあますあんかけ キャベツのちゅうかサラダ ミニりんごゼリー(小①中②) <small>8の付く日は「米粉の日」</small> | ぎゅうにゅう ぶたにく いか | ホットちゅうかめん あぶら こまあぶら さとう こま こめこ りんごゼリー | にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな きゅうり キャベツ | 614 | 30.4 | 776 | 37.2 | |
| 29 | 水 | ごはん 牛乳 (中250cc) | いながくる とりにくのてりやき さつまあげとやさいのしおいため | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく さつまあげ | ごはん さといも あぶら さとう でんぶん じゃがいも | にんじん こまつな こんにゃく だいこん ほししいだけ にんにく さやいんげん | 585 | 25.0 | 758 | 31.6 | |
| 30 | 木 | しょくパン 牛乳 | パンフキンポターージュ メンチカツ・ソース イタリアンサラダ | ぎゅうにゅう へーコン スキムミルク メンチカツ | しょくパン こむぎこ バター あぶら さとう | たまねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン | 625 | 23.6 | 812 | 29.9 | |
| 31 | 金 | ごはん 牛乳 | じゃがいものピリからに ぶたにくのしょうがやき メロン | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | ごはん あぶら じゃがいも さとう | しょうが にんじん たまねぎ ほししいだけ しらたき えだまめ メロン | 630 | 30.3 | 780 | 37.1 | |
| 21回 | ※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？ | | | | | | ※ 太字 の食品は、川島町産 の食材を使っています。 | 今月の平均栄養摂取量 | | | |
| | | | | | | | 626 | 25.9 | 794 | 32.1 | |



★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。