



5月の献立予定表

給食目標：正しい食事の仕方を身につけましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・めん)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 食塩相当量
2	木	○	ココアパン	コーンチャウダー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	ココアパン 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 マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり	545 kcal 2.4 g
7	火	○	ごはん	郷土料理給食(栃木県) たまごやき かんぴょうのごますあえ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ゆば	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ こまつな かんぴょう えのきたけ ねぎ	595 kcal 2.7 g
8	水	○	ちゅうかおこわ	じゃことアーモンドのサラダ こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ たまごとうふ	こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド でんぶ	しいたけ たけのこ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	561 kcal 2.6 g
9	木	○	セルフフィッシュサンド	とうにゅうスープ くだもの	ぎゅうにゅう もうかさめ とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ	ヨーグルト パンこむぎこ パンこ さとう じゃがいも でんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし きよみオレシジ	611 kcal 2.4 g
10	金	○	ぶたキムチ丼	かいそうサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かいそうミックス かんてん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶ あぶら ごま さとう	キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ はくさいキムチ いらもやし きゅうり とうもろこし りんご ジュース	596 kcal 1.8 g
13	月	○	ハヤシライス	じゃことかいそうのサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かいそうミックス ヨーグルト	こめ あぶら こむぎこ バター でんぶ ごまあぶら ごま はちみつ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし もも みるみかん パイナップル	647 kcal 2.0 g
14	火	○	やきカレーパン	ポテトサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ベーコン	丸パン でんぶ あぶら パンこ じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり とうもろこし レモン セロリー ぶなしめじ こまつな	546 kcal 3.2 g
15	水	○	ごはん	さばのごまだれやき やさしいいそべあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう さば しらすほりのり とうふ たまご けずりぶし	こめ ごま さとう でんぶ	こまつな もやし はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	589 kcal 2.3 g
16	木	○	あんかけやきそば	だいたずとポテトのからあげ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいたず あおのり わかめ とうふ	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶ じゃがいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	548 kcal 2.8 g
17	金	○	ごはん	キムムッチ にくじゃが ごますあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく なまあげ	こめ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんにく たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ もやし こまつな	632 kcal 2.5 g
20	月	○	わかめごはん	ちくわのいそべあげ やさしいのごまじょうゆあえ こじる	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ちくわ あおのり あぶらあげ みそ だいたず	こめ ごま こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	にんじん もやし こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ぶなしめじ ねぎ	614 kcal 2.9 g
21	火	○	みそラーメン	1年生そらまめのさやむき あおのりポテト そらまめのしおゆで	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし こまつな そらまめ	551 kcal 3.3 g
22	水	○	あぶたま丼	まめ入りアーモンドあえ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ けずりぶし たまご だいたず かんてん	こめ さとう こんにゃく でんぶ アーモンド	しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな ぶどうジュース	616 kcal 1.6 g
23	木	○	じゃこトースト	とりにくとやさしいトマトに ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ ピザチーズ とりにく いんげんまめ だいたず ツナ	食パン パター エッグケアマヨネーズ ごま あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	579 kcal 2.9 g
24	金	○	ごはん	いかのかりんとうがらめ レモンあえ とんじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶ こむぎこ さとう アーモンド こんにゃく じゃがいも あぶら	しょうが キャベツ こまつな もやし とうもろこし レモン汁 にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	652 kcal 2.4 g
27	月	○	ごもくチャーハン	ししゃものカレーあげ とうふサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ししゃも とうふ かつおぶしのり	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう ごま	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ しょうが ピーマン きゅうり キャベツ	586 kcal 2.2 g
28	火	○	こくとうパン	野菜の日(新ごぼう) グリーンシチュー しんごぼうのカミカミサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	くろざとう パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ グリーンピース 新ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	550 kcal 2.2 g
29	水	○	マーボー丼	アスパラサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず みそ とうふ	こめ げんまい あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス 冷凍みかん	603 kcal 2.3 g
30	木	○	ごはん	さかなのねぎみそやき きりほしだいこんのふくめに とうふ汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ とうふ とりにく わかめ	こめ あぶら ごまあぶら さんおんとう	ねぎ きりほしだいこん にんじん たけのこ	563 kcal 2.5 g
31	金	○	ナポリタン	とうにゅうサラダ いちごジャムマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぶ じゃがいも さとう こむぎこ いちごジャム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし	640 kcal 2.5 g

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*8日(水)~10日(金)は、6年生は日光自然教室のため給食はありません。

★7日(火)郷土料理給食(栃木県)は、6年生の日光自然教室にちなんで、栃木県産のかんぴょう・ゆばを使います。お楽しみに♪

★21日(火)そらまめのさやむき(1年生) 1年生がそらまめのさやむきをします。洲江小みんなの分のさやむきをしてくれませう。残さず食べましよう。

★28日(火)野菜の日給食(新ごぼう) 初夏が旬の新ごぼうを使った歯ごたえがあるサラダです。

★くだものは、旬の美生柑、清見オレンジ、パイナップル等を提供する予定です。

