

# 5月 えいようひょう

5月給食目標： たすけあって、じゅんぴをしよう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こ ん だ て 名			お も な 材 料			えいようか 栄養価		
		しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か す	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
				おもに体をつくる 食品	おもにエネルギーのもと になる食品	おもにからだの調子を 整える食品				
1	火	ごはん	○	とりにく 鶏肉の照り焼き キムチあえ さつまい	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳・鶏肉・豆腐・みそ	こめ さとう 米・砂糖・ごま油・でんぷん さつまいも	まゆり 胡瓜・しめじ・大根・人参 ごぼう・ねぎ	652	25.3	300
2	水	きなこ 揚げパン	○	ごま酢和え かきたま汁	ぎゅうにゅう きなこ かまぼこ 牛乳・きな粉・かまぼこ ちりめんじゃこ・豆腐・卵	パン 揚げ油・砂糖 白いりごま	キャベツ・胡瓜・人参 えのきだけ・ほうれん草	632	25.7	380
7	月	麦ごはん	○	キーマカレー 野菜チップス	ぎゅうにゅう ミックスチーズ 牛乳・ミックスチーズ 合い挽き肉	こめ むぎ 米・麦・サラダ油・じゃがいも さつまいも・揚げ油	つちしょうが ニンニク・玉葱・人参 ほうれん草・えのきだけ ごぼう・南瓜	678	20.3	301
8	火	わかめ はん 若布ご飯	○	にく 肉じゃが ごま和え	ぎゅうにゅう た こ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳・炊き込み若布・牛肉	こめ 米・じゃがいも・サラダ油 砂糖・白いりごま	たまねぎ 人参・三度豆・小松菜 キャベツ・えのきだけ	636	21.9	338
9	水	食パン	○	ミートサンド ABCスープ	ぎゅうにゅう パーコン 合い挽き肉 牛乳・ベーコン・合い挽き肉	パン サラダ油・じゃがいも ABCマカロニ・砂糖 オリーブ油	人参 玉葱・キャベツ	603	28.7	300
10	木	ごもく 五目 チャーハン	○	しろみ 白身魚のピリ辛焼き わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しらす干し 牛乳・豚肉・しらす干し しろみ 豆腐・若布・卵	こめ 米・サラダ油・ごま油・砂糖 白いりごま	たまねぎ ピーマン・人参 ニンニク・土生姜 えのきだけ・ねぎ	583	31.5	403
14	月	むぎ 麦ごはん	○	イワシのごまフライ 添え野菜・ソース 中華スープ	ぎゅうにゅう いわし 豆腐 牛乳・いわし・豆腐	こめ むぎ こ 米・麦・小麦粉・パン粉 白いりごま・春雨	キャベツ・白菜・チンゲン菜 人参	642	26.1	338
15	火	ちゅうか 中華丼	○	だいず 大豆と煮干しの揚げ煮 ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ 牛乳・豚肉・かまぼこ だいず 大豆・うずら卵	こめ むぎ さとう 米・麦・サラダ油・砂糖・ごま油 でんぷん・さつまいも・揚げ油 白いりごま・ぶどうゼリー	たまねぎ たけのこ 人参・白菜 ほ しいたけ 干し椎茸	674	27.0	421
16	水	こがた 小型パン	○	や 焼きそば フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ 牛乳・豚肉・竹輪 ヨーグルト	こがた 小型パン・中華スープ	もやし 人参・玉葱・キャベツ おうとうかん 黄桃缶、パイナップル	590	22.8	327
17	木	たけのこ 飯	○	ちくわ 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ ちくわ 牛乳・鶏肉・油揚げ・竹輪 あぶら 青のり・豚肉・豆腐・みそ	こめ さとう こ 米・砂糖・小麦粉 揚げ油・さつまいも	たけのこ 大根・人参・ごぼう ねぎ	636	24.7	333
18	金	こくさん 国産小麦パン	○	ブラウンシチュー ポパイサラダ	ぎゅうにゅう こな ぶたにく 牛乳・粉チーズ・豚肉	パン じゃがいも・サラダ油 アーモンド・砂糖・オリーブ油	たまねぎ 人参・グリーンピース ほうれん草・キャベツ・コーン	672	25.5	325
21	月	むぎ 麦ごはん	○	マーボー豆腐 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく 牛乳・豆腐・豚ひき肉 みそ	こめ むぎ さとう 米・麦・サラダ油・砂糖 ごま油・でんぷん	つちしょうが 人参 玉葱・もやし ねぎ 切り干し大根 胡瓜	633	24.3	405
22	火	ごはん	○	アジの甘酢和え 玉葱の味噌汁	ぎゅうにゅう アジ あぶらあ 牛乳・アジ・油揚げ わかめ 若布・みそ	こめ 米・ごま油・砂糖 じゃがいも	ねぎ 玉葱	622	26.1	298
23	水	食パン	○	たまごサンド 南瓜のポターージュ	ぎゅうにゅう たまご 牛乳・卵・ベーコン	パン 砂糖・じゃがいも サラダ油・バター・小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 グリンピース 玉葱 パセリ 裏ごし南瓜	675	23.6	330
24	木	えんどう 飯	○	こうや 高野豆腐の卵とじ じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう こうや とうふ たまご 牛乳・高野豆腐・卵 とうふ 豆腐・みそ	こめ さとう 米・砂糖・じゃがいも	えんどう豆 玉葱・人参・ねぎ	569	23.5	428
25	金	味付けパン	○	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう こな 牛乳・ベーコン・粉チーズ	あじつ 味付けパン・スパゲティ サラダ油・ごま油・砂糖	なす 玉葱 人参・キャベツ グリーンアスパラ 胡瓜・そら豆	685	21.9	313
28	月	麦ごはん	○	とりにく 鶏肉のつくね 実だくさんの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳・鶏ひき肉・豆腐 あぶらあ 油揚げ・みそ	こめ むぎ しろ 米・麦・白いりごま・砂糖 でんぷん・じゃがいも・麩	たまねぎ 玉葱・ごぼう・小松菜・人参	651	28.6	399
29	火	ごはん	○	さばの味噌煮 じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば みそ 牛乳・さば・みそ とりにく 鶏ひき肉・平天	こめ さとう 米・砂糖・じゃがいも サラダ油	つちしょうが たまねぎ 人参 土生姜・玉葱・人参	692	28.6	267
30	水	食パン	○	ポークビーンズ パインサラダ 手作りいちごジャム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく 牛乳・大豆・豚肉	パン じゃがいも・砂糖 サラダ油	たまねぎ 人参 グリンピース まゆり 胡瓜・キャベツ・パイナップル いちご 苺・レモン汁	676	26.6	331
31	木	ドライカレー	○	コンソメスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう あ ぶ にく とうふ 牛乳・合い挽き肉・豆腐 ウィンナーソーセージ・卵	こめ 米・サラダ油・じゃがいも 砂糖・ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 グリンピース まゆり 胡瓜・しめじ・ほうれん草	631	22.7	300
5月の平均								642	25.3	342
学校給食摂取基								640	18~32	350