

5月 きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	金	パン	○	こいのぼりハンバーグ こふきいも わかたけスープ 「こどもの日の献立」です。子どもたちの健やかな成長を願い、柏餅やちまきを食べる風習があります。 わかたけスープに入っているたけのこは、竹のようにすくすくと育ってほしいという願いをこめて、こどもの日に食べられます。	こいのぼりハンバーグ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん あおねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
4	月			みどりのひ			
5	火			こどものひ			
6	水			ふりかえきゅうじつ			
7	木	ごはん	○	ピピンバ はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき かまぼこ とうふ わかめ	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	ごま さとう ごまあぶら あぶら あぶら
8	金	パン	○	あげパン ポトフ イタリアンサラダ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	(パン) あぶら さとう グラニューとう じゃがいも イタリアンドレッシング
11	月	ごはん	○	アジのなんばんづけ みそけんちんじる	アジ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こんにやく あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも
12	火	ごはん	○	ホイコーロー もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく とうふ かまぼこ	しょうが ピーマン キャベツ こんにやく にんじん たまねぎ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう
13	水	こめこパン	○	コーンシチュー ツナサラダ	とりにく きゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし きゅうり チンゲンサイ	じゃがいも あぶら さとう あぶら ごま
14	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ちぐさあえ かきたまじる	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ たまご わかめ	もやし にんじん こまつな えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら でんぷん
15	金	パン	○	キャベツのパペロンチーノ ごぼうサラダ	ベーコン ツナ	たまねぎ キャベツ にんにく ごぼう とうもろこし きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま
「地産地消の日の献立」です。キャベツのパペロンチーノに入っているキャベツは和歌山市でとれたものです。							
18	月	ごはん	○	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ きゅうり にんじん	あぶら かんきつドレッシング
19	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの ぶたじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ごぼう こんにやく もやし しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
20	水	パン	○	くまのぎゅうコロッケ ポイルキャベツ はるやさいスープ	くまのぎゅうコロッケ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし アスパラガス	あぶら さとう じゃがいも
和歌山県の熊野牛を使ったコロッケです。							
21	木	ごはん	○	きつねうどん いためなます	とりにく かまぼこ すしあげ ひじき ひらてん	えのきたけ あおねぎ にんじん いんげん こんにやく	うどん さとう あぶら さとう ごまあぶら
22	金	パン	○	にくだんごやさいのスープに フライビーンズ	にくだんご だいず	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう
25	月	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく うずらたまご ぎょうざ	キャベツもやしたまねぎにんじん たけのこ ほししいたけ しょうが あおねぎ	あぶら でんぷん あぶら
26	火	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ひじきまめ みそしる	ホキ とりにく ひじき だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん たまねぎ しめじ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
27	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) おとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
28	木	ごはん	○	じゃがいものそばろに ごまずあえ	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
29	金			はるのえんそく			

1日(金)は「こどもの日の献立」、15日(金)は「地産地消の日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 20~30% 以下	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上