



令和元年度 5月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こ ん だ て め い 献 立 名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
7 (火)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ キャベツソテー チョコクリーム	牛乳 ベーコン いんげんまめ ロースハム	パン あぶら じゃがいも マカロニ チョコクリーム	たまねぎ にんにく にんじん セロリー ホールトマト パセリ キャベツ ホールコーン	621	27.5
					22.5	2.6
8 (水)	なめし 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ちくわのいそべあげ	牛乳 ちりめんじゃこ うずらたまご ちくわ ぶたにく あおのり	こめ ごま はるさめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	だいこんば だいこん にんじん ねぎ しょうが	608	19.5
					22.8	2.5
9 (木)	ラスク 牛乳 ポークシチュー ほうれん草ときのごソテー	牛乳 ぶたにく いんげんまめ	パン マーガリン さとう じゃがいも こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト エリンギ ほうれんそう しめじ ホールコーン	667	24.5
					24.7	2.9
10 (金)	ごはん 牛乳 にくじゃが とうふハンバーグ きゅうりのかわりづけ	牛乳 ぶたにく とうふハンバーグ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん きゅうり	694	18.0
					25.2	2.2
13 (月)	ごはん 牛乳 ビーフンスープ チキンみそカツ キャベツのちゅうかあえ	牛乳 やきぶた チキンカツ みそ	こめ ビーフン あぶら さとう ごま ごまあぶら	こまつな にんじん ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ホールコーン	653	15.3
					30.1	2.3
14 (火)	タンメン 牛乳 ミニミルクスティックパン ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく うずらたまご なると	ちゃんぽんめん パン あぶら ごま ごまドレッシング	もやし はくさい ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	618	26.1
					23.6	2.2
15 (水)	ごはん 牛乳 とんじる きびなごのからあげ さつまいものレモンに	牛乳 ぶたにく とうふ みそ きびなご	こめ さといも あぶら でんぶん さつまいも さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しょうが レモン	662	16.1
					25.9	1.9
16 (木)	マーブルしょくぱん 牛乳 キャベツとたまごのスープ ポテトとツナのチーズ焼き くだもの	牛乳 たまご とりにく ツナ チーズ	パン でんぶん じゃがいも	キャベツ ほししいたけ ブロッコリー ホールコーン みしょうゴールド	630	23.9
					26.0	2.5
17 (金)	たけのこごはん 牛乳 すましじる だいこんのトロみに デザート	あぶらあげ とりにく とうふ ぶたにく カスタードプリン 牛乳	こめ さとう ふ あぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ ほうれんそう だいこん しょうが さやいんげん	646	19.9
					26.3	2.5
20 (月)	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるさめのあえもの てづくりひじきふりかけ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご とりにく ひじき かつおぶし	こめ あぶら ごま でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな きゅうり キャベツ しょうが	625	16.3
					26.2	2.4
21 (火)	パンドリーナ 牛乳 トマトのスープ ホキとじゃがいものいためもの	牛乳 ベーコン ホキ	パン あぶら マカロニ でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ ホールトマト パセリ ピーマン たけのこ	691	28.4
					26.2	2.5
22 (水)	にくごはん 牛乳 かきたまじる チンゲンサイのごまあえ はるまき	牛乳 ぶたにく とうふ たまご はるまき こんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ もやし にんじん	620	20.5
					23.5	2.5
23 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ヨーグルト	ちゅうかめん パン あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな みかん もも パイナップル りんご	710	20.9
					27.6	2.6
24 (金)	ごはん 牛乳 キーマカレー まめのサラダ ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク レンズまめ ロースハム だいず きんときまめ いんげんまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ えだまめ ふくじんづけ	698	19.5
					24.8	2.2
27 (月)	ごはん 牛乳 みそしる さわらのごまだれかけ きりぼしだいこんのにつけ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ さわら	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	たまねぎ しょうが ねぎ きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	660	18.0
					27.9	2.3
28 (火)	ミートサンド 牛乳 もやしのスープ ひじきのマヨあえ くだもの	牛乳 ぶたにく だいず とりにく ひじき ツナ	パン こむぎこ あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう もやし パセリ ほうれんそう キャベツ パナナ	656	24.3
					24.5	2.4
29 (水)	さけごはん 牛乳 けんちんじる ぶどうまめ デザート	牛乳 さけ あぶらあげ とうふ だいず	こめ ごま さといも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく ラフランスゼリー	628	14.9
					24.4	2.3
30 (木)	くろパン 牛乳 やさしいトマトに ジャーマンポテト マーガリン	牛乳 とりにく いんげんまめ ロースハム	パン あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ かぼちゃ ホールトマト にんにく ブロッコリー なす パセリ	618	23.6
					21.6	2.4
31 (金)	カレーピラフ はっこう乳 コーンクリームスープ レバーのケチャップいため	はっこう乳 とりにく スモークレバー ウインナー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ニョッキ バター コーンスターチ	たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん ほうれんそう ホールコーン クリームコーン	606	11.0
					20.8	2.6

早寝・早起き・朝ごはんて 心も体もベストな毎日!!

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

私たちの体には、朝の日光を浴びて、朝食を食べることで、心と体のリズムを整える仕組みがあります。生活習慣の乱れは、子どもの学習意欲や体力、気力に影響を及ぼします。

「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣を日々実践することが大切です。

