

2022ねん 5がつ きゅうしょくこんだてひょう

いご給食センター元氣



2	3	4	5	6
<p>牛乳 キャベツときゅうりの浅漬け</p> <p>シルバーのカレー揚げ</p> <p>麦ごはん 京みそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 594 kcal 24.6 g 18.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう シルバー とうふ みそ</p> <p>き こめ むぎ でんぷん あぶら こま</p> <p>みどり しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ</p>	<p>日本国憲法が施行された ことを記念して、 お祝いする日です。</p> <p>自然に親しみ 自然の恵みに 感謝をする日です。</p>	<p>みどりの日</p>	<p>子どもたちがみんなが 元気に育ち、大きくなった ことをお祝いする日です。</p>	<p>牛乳 のりポテト</p> <p>ごはんにかけてよう!</p> <p>中華飯</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 628 kcal 23.8 g 18.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご あおのり</p> <p>き こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも</p> <p>みどり にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ</p>
9	10 端午の節句にこだて	11 ①いごスマイル給食①	12	13
<p>牛乳 チンゲンサイのおかか和え</p> <p>木の芽田楽</p> <p>麦ごはん 五目きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 609 kcal 24.0 g 16.0 g</p> <p>あか きゅうにゅう みそ とうふ かつおぶし ぶたにく</p> <p>き こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごまあぶら こま</p> <p>みどり きのめ(さんしょう)わかば ちんげんさい キャベツ しょうが ごぼう にんじん</p>	<p>牛乳 ちまき</p> <p>端午の節句にこだて</p> <p>端午寿司 けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 577 kcal 18.3 g 12.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう こうやとうふ のり あぶらあげ とうふ</p> <p>き こめ むぎ さとう ちまき</p> <p>みどり ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ</p>	<p>牛乳 アスパラベーコンポテト</p> <p>コッパン チリコンカン</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 589 kcal 28.7 g 20.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン</p> <p>き コッパン あぶら じゃがいも</p> <p>みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトお酢 マッシュルーム ビーツ アスパラガス</p>	<p>牛乳 香味漬</p> <p>揚げ鰹のあまみそがらめ</p> <p>えんどうごはん 若竹汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 573 kcal 28.1 g 13.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう かつお みそ とうふ わかめ</p> <p>き こめ でんぷん あぶら さとう こま</p> <p>みどり みえんどう しょうが キャベツ たけのこ えのきだけ</p>	<p>牛乳 (肉) ナムル みそ</p> <p>ピビンパの具</p> <p>ピビンパ 中華豆腐スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 595 kcal 25.3 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ</p> <p>き こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま でんぷん</p> <p>みどり にんにく なまいだけ にんじん ほうろくそう もやし しょうが たまねぎ ちんげんさい</p>
16	17	18	19	20
<p>牛乳 ゆかり和え</p> <p>鱈の山椒焼き</p> <p>麦ごはん じゃがいものうま煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 588 kcal 24.8 g 15.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう さわら ぶたにく</p> <p>き こめ むぎ こま あぶら じゃがいも こんにやく さとう</p> <p>みどり キャベツ きゅうり しそ ほししいたけ にんじん たまねぎ</p>	<p>牛乳 春雨サラダ</p> <p>麦ごはん 親子煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 625 kcal 23.8 g 18.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく けいらん</p> <p>き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう でんぷん はるさめ こまあぶら</p> <p>みどり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ</p>	<p>牛乳 スナッフスえんどうとキャベツの高菜野菜</p> <p>メルルーサのフライ ケチャップソース</p> <p>黒糖パン ポテトスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 624 kcal 28.4 g 21.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう メルルーサ ベーコン</p> <p>き こくとうパン こむぎ でんぷん パンこ あぶら じゃがいも</p> <p>みどり スナッフえんどう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ</p>	<p>牛乳 ツナサラダ</p> <p>ごはんにかけてよう!</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 643 kcal 21.7 g 21.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく まぐろオイルつゆ</p> <p>き こめ あぶら パター じゃがいも こむぎ さとう</p> <p>みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり</p>	<p>牛乳 ごま酢和え</p> <p>ひじきと小魚のふりかけ</p> <p>麦ごはん 厚揚げの甘みそ炒め</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 607 kcal 23.3 g 18.1 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき こざかな</p> <p>き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう こまあぶら こま</p> <p>みどり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし</p>
23	24	25	26	27
<p>牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え</p> <p>さばのごま焼き</p> <p>麦ごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 571 kcal 24.8 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう さば のり あぶらあげ みそ</p> <p>き こめ むぎ こま</p> <p>みどり こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ</p>	<p>牛乳 ほうれんそうの辛子和え</p> <p>手巻きひきわり ひきわり大豆みそ</p> <p>麦ごはん 筑前煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 608 kcal 23.3 g 16.3 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく だいす みそ のり とりにく</p> <p>き こめ むぎ あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが たけのこ</p>	<p>牛乳 和風スパゲティ</p> <p>ミニトマト (2こ)</p> <p>減量ミルクパン 大豆の抹茶かりんとう</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 669 kcal 27.8 g 22.8 g</p> <p>あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす</p> <p>き ミルクパン あら スワティ 豆の抹茶オイル オリブオイル でんぷん さとう</p> <p>みどり にんにく にんじん たまねぎ なまいだけ ねぎ ミニトマト まつちや</p>	<p>牛乳 いりたまごはチキンライスのうえにのせてたべよう!</p> <p>チキンライス マカロニスープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 552 kcal 23.0 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう とりにく ベーコン けいらん ぶたにく</p> <p>き こめ あぶら さとう マカロニ</p> <p>みどり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ</p>	<p>牛乳 コーンサラダ</p> <p>いかの揚げ煮</p> <p>麦ごはん 切干大根のきめ煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 623 kcal 23.8 g 16.4 g</p> <p>あか きゅうにゅう いか あぶらあげ</p> <p>き こめ むぎ でんぷん あぶら さとう こんにやく</p> <p>みどり キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン きりほしだいこん</p>
30 ①いごスマイル給食①	31	ひづけ	いろ	しょっき
<p>牛乳 添え野菜</p> <p>伊質肉ハンバーグ 照り焼きソース</p> <p>麦ごはん もすくのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 593 kcal 25.9 g 15.7 g</p> <p>あか きゅうにゅう いかうし ぶたにく とうふ あぶらあげ もすく みそ</p> <p>き こめ むぎ パン さとう でんぷん</p> <p>みどり たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ</p>	<p>牛乳 にんじんともやしのごま和え</p> <p>わかさぎのスパイス揚げ</p> <p>麦ごはん 五目豆</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう 601 kcal 24.9 g 16.2 g</p> <p>あか きゅうにゅう わかさぎ とりにく だいす こんぶ</p> <p>き こめ むぎ でんぷん あぶら こま さとう こんにやく</p> <p>みどり にんじん もやし ほししいたけ ごぼう</p>	<p>その日のメニュー (もりつけ図)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじょう kcal g g</p> <p>あか 血や肉、骨になる食品</p> <p>き 熱や力のもとになる食品</p> <p>みどり からだの調子をととのえる食品</p>	<p>みどり</p> <p>おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン</p> <p>おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン</p> <p>ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にも、サラダ</p> <p>ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの</p>	

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。