

令和6年度 5月 給食予定献立表 長瀬町学校給食センター 長瀬第一小学校

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
1	水	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる さばのみそれに わふうサラダ おちゃプリン	さば みそ かまぼこ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ さとう おちゃプリン	あぶら ごま	660 24.4	
2	木	むぎごはん	MILK	はるさめスープ ぶたきむちいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いら こまつな ねぎ(あおいぶぶん)	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ はくさい	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま	588 23.4	
3	金	けんぽうきねんび										
6	月	ふりかえきゅうじつ										
7	火	たけのごはん	MILK	すましじる さわらのさいきょうやき からしあえ かしわもち	とりにく とうふ あぶらあげ さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん みつば こまつな ほうれんそう	たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう かしわもち	あぶら	608 28.1	
8	水	こめこいりしょくパン	MILK	はるやさいのシチュー かぼちゃコロッケ パックソース さっぱりあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ レモン	こめこいりしょくパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら バター	683 20.8	
9	木	むぎごはん	MILK	はるキャベツのみそしる だいずとごぼうのカツ ごまあえ ヨーグルト	なまあげ みそ とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ	ごま あぶら	643 23.5	
10	金	にくうどん	MILK	ちくわのいしがきあげ(2) おひたし	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ もやし しょうが	じこなうどん こむぎこ	あぶら ごま	633 25.1	
13	月	ふりかえきゅうじつ										
14	火	わかめごはん	MILK	えのきのみそしる かつおカツ こまつなサラダ	なまあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん えのき ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	594 20.3	
15	水	むぎごはん	MILK	とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに いそかあえ	とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ グリーンピース	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	624 25.4	
16	木	はちみつパン	MILK	マカロニスープ やさいコロッケ パックソース ほうれんそうのサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	はちみつパン こむぎこ じゃがいも パンこ マカロニ さとう	あぶら	697 21.4	
17	金	むぎごはん	MILK	ポークカレー はるさめサラダ ももゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんご しょうが にんにく	こめ むぎ さとう じゃがいも ももゼリー はるさめ	あぶら	686 22.7	
20	月	むぎごはん	MILK	けんちんじる てりやきハンバーグ たくあんあえ りんごゼリー	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こんにゃく りんごゼリー パンこ	あぶら ごま	650 21.8	
21	火	むぎごはん	MILK	なめこのみそしる とりにくとレバーのオレンジソース わかめとツナのあえもの	なまあげ みそ とりにく レバー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな	だいこん なめこ オレンジ たまねぎ しょうが レモン キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	658 31.0	
22	水	ココアあげパン	MILK	ミネストローネスープ ほうれんそうときのこのグラタン コールスロー	ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのき セロリ にんにく しめじ きゅうり キャベツ コーン	ココアパン マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ	あぶら バター ココア ノンエッグマヨネーズ	601 19.2	
23	木	むぎごはん	MILK	にくどうふ しゅうまい(2) かいそうとツナのサラダ	とうふ ぶたにく みそ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	ねぎ(あおいぶぶん) にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ さとう しらたき パンこ こむぎこ	あぶら ごま	637 25.8	
24	金	ごまみそラーメン	MILK	はるまき もやしのナムル	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) いら ほうれんそう	たまねぎ もやし たけのこ コーン きゅうり キャベツ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう かたくりこ	あぶら ごま	648 24.6	
27	月	むぎごはん <small>ちさんちしょうこんだて 地産地消献立</small>	MILK	あつあげとレタスのスープ しゃくしなすりガパオいため じばやさいのヤムウンセン	とりにく なまあげ えび ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん しゃくしな あかパプリカ	きパプリカ しょうが きくらげ にんにく たまねぎ もやし レタス レモン きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	629 26.0	
28	火	むぎごはん	MILK	あつあげのチャオサイ こまつなあえ かぼちゃプリン	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめ むぎ さとう かぼちゃプリン	あぶら	629 24.2	
29	水	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ やきぎょうざ(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん いら	たまねぎ しめじ えのき きゅうり まいたけ しいたけ にんにく グリーンピース しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	650 26.2	
30	木	ごはん	MILK	しげただじる さばのみそに きりぼしだいこんのいりに	とりにく ちくわ さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく しらたまもち	あぶら	681 25.4	
31	金	こどもパン	MILK	オニオンスープ カレーポテトコロッケ つぼみサラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ カリフラワー	こどもパン じゃがいも パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	618 18.0	
☆6年生… 30, 31日 給食なし										※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。	月平均	641 23.9
										給食回数・・・20回		