

令和6年
5月



賀美石小学校 予定献立表



日	牛乳	献立名 ※都合により献立が変更になることがあります	体の中での主なはたらき			1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			【赤の食品】 血や肉・歯や骨になる (タンパク質・カルシウム)	【緑の食品】 体の調子をととのえる (ビタミン・ミネラル)	【黄の食品】 熱や力のもとになる (炭水化物)		
1水	○	ホイコーローどん はるさめサラダ えのきのスープ とどやき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	にんじん きゃべつ ピーマン もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	584 kcal 22.5 g 16.8 g 2.5 g	
2木 午前授業（給食なし）						
3金 憲法記念日						
6月 振替休日						
7火	○	チキンカレー (むぎごはん)	だいこんサラダ てづくりオレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり みかん	ごはん おしむぎ バター じゃがいも ごまあぶら さとう	609 kcal 20.6 g 16.8 g 2.7 g
8水	○	ごはん	ぶたにくのしょうがいため ブロッコリーのおかかあえ まめふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし にぼし とうふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら しらたき さとう まめふ	501 kcal 24.8 g 13.5 g 1.8 g
9木	○	ごもくうどん	ささかまほこのいそべあげ やさしいおこんぶあえ バナナ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なんと あぶらあげ ささかまほこ あおのり しおこんぶ	にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ バナナ	うどん こむぎこ あぶら ごま	511 kcal 25.2 g 17.5 g 2.5 g
10金	○	ごはん	たらのねぎみそやき あおなのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たら みそ にぼし とうふ	にんじん ねぎ こまつな もやし	ごはん さとう ごま じゃがいも	474 kcal 23.7 g 10.6 g 1.9 g
13月	○	わかめごはん	シューマイ(2こ) こまつなごまあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ にぼし あぶらあげ みそ	にんじん もやし こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごま	495 kcal 19.2 g 13.8 g 2.4 g
14火	○	ごはん	ほっけのしおやき やさしいちゅうかあえ チゲスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな もやし だいこん はくさい ぶなしめじ いら オレンジ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	495 kcal 24.5 g 13.3 g 2.5 g
15水	○	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの いそかあえ きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり にぼし とうふ みそ	にんじん しょうが だいこん もやし さやいんげん ほうれんそう きゃべつ ねぎ	ごはん あぶら さとう	495 kcal 23.9 g 13.0 g 2.1 g
16木	○	しょくパン	てづくりとうふハンバーグ ツナサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり パセリ	しょくパン パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも	586 kcal 20.1 g 26.9 g 2.6 g
17金	○	ごはん	とりにくのレモンソース きりほしだいこんのもの なめこじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ にぼし とうふ みそ	にんじん レモン きりほしだいこん ほししいたけ だいこん なめこ ねぎ	ごはん かたくりこ さとう あぶら しらたき	585 kcal 29.7 g 18.3 g 2.4 g
18土 運動会						
19日 毎月第3日曜日は「家族団らんの食事の日」						
20月 振替休業日						
21火	○	ごはん	とりにくのマーメイドやき きゃべつのおかかあえ えのきのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし にぼし みそ たまご	にんじん きゃべつ もやし えのきたけ	ごはん さとう ジャム	509 kcal 27.9 g 13.6 g 2.0 g
22水	○	ちゅうかはん (むぎごはん)	ナムル フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ チンゲンサイ もやし ほうれんそう パイン みかん もも バナナ レモン	ごはん おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	555 kcal 20.7 g 14.0 g 1.6 g
23木	○	みそラーメン	コロッケ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん きゃべつ もやし メンマ いら ねぎ グレープフルーツ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	520 kcal 22.6 g 18.1 g 2.2 g
24金	○	ごはん	さけのおうごんやき はるさめのごもくいため ひきなじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく にぼし みそ	にんじん きゃべつ ピーマン だいこん ねぎ	ごはん マヨネーズ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	595 kcal 25.0 g 21.9 g 2.3 g
27月	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき やさしいのごますあえ ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん りんご ねぎ いら きゃべつ もやし こまつな メンマ とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう ごま ワンタン	560 kcal 24.9 g 17.9 g 2.1 g
28火	○	ごはん	あかうおのたつたあげ あおなのなめだけあえ うーめんじる	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし とうふ なんと	にんじん しょうが こまつな なめこ えのきたけ ほししいたけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう うーめん	521 kcal 22.9 g 15.0 g 2.2 g
29水	○	コーンピラフ	まめまめサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース きゃべつ えだまめ とうもろこし えのきたけ	ごはん あぶら バター	525 kcal 16.8 g 19.2 g 2.2 g
30木	○	ミートソース スパゲッティ	コールスローサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく パセリ トマト きゃべつ とうもろこし オレンジ	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら さとう	543 kcal 23.8 g 19.3 g 2.1 g
31金	○	ごはん	とりにくのみそチーズやき もやしのおひたし わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ とうふ わかめ	にんじん きゃべつ もやし きゅうり ねぎ	ごはん マヨネーズ ごま	502 kcal 24.7 g 16.2 g 2.1 g

☆今月の地場産食材☆
えのきたけ なめこ みそ きくらげ

*小学校3・4年生基準 エネルギー611kcal たんぱく質26.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.0g
*学校の行事や材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。