

# 5がつよていこんだてひょう



小学校  
神崎町給食センター

2024年

日	曜日	こ ん だ て め い			おもなざいりょうと そのほたらき				えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) えんぶん(そうとうりょう)(g)			
		しゅしょく	ぎゅうじゅう	お か す	【あか】 ち・にく・ほねになる	【みどり】 からだのちょうしを ととのえる	【き】 ちからや ねつになる					
		☆はちじゅうはちや こんだて☆			かつおフライ やさいのペッパーいため わかだけじる まっちゃんプリン	かつお ぶたにく かつおぶし かまぼこ	ぎゅうじゅう わかめ こんぶ	パブリカ にら にんじん たまねぎ	もやし キャベツ たけのこ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ プリン	だいずあぶら サラダあぶら	644 26.8 1.8
1	水	ごはん	○									
2	木	しよくパン (ブルベリッシュ)	○	とりにくのごめこあげ はなやさいサラダ おまめいりミネストローネ	とりにく だいず きんときまめ あおだいず	ぎゅうじゅう わかめ ベーコン	ブロッコリー にんじん トマト セロリー キャベツ	にんにく しょうが カリフラワー たまねぎ	パン ジャム こめこ でんぶん	だいずあぶら ドレッシング オリーブオイル じゃがいも	665 26.5 2.5	
7	火	ごはん	○	ポークカレー いろいろかいそうサラダ ばくがゼリー	ぶたにく かいそう ひじき わかめ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん パブリカ ブロッコリー キャベツ	たまねぎ にんにく きゅうり りんご	こめ じゃがいも ゼリー	サラダあぶら カレールウ	659 20.8 2.0	
8	水	ごはん	○	やさいコロック だいずのいそに とんじる	だいず あぶらあげ ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうじゅう ひじき こんぶ	にんじん こまつな いんげん たまねぎ	こんにゃく ごぼう コーン だいこん ながねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	だいずあぶら サラダあぶら さといも さとう	669 22.7 2.1	
		☆オリジナルサンドイッチ こんだて☆										
9	木	よこわり コッペパン (チョコレート)	○	ハムチーズピカタ ツナマヨサラダ ポークビーンズ	ハム ツナ たまご だいず あおだいず きんときまめ	ぎゅうじゅう チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ		パン チョコ さとう じゃがいも	カレールウ サラダあぶら	652 26.4 2.3	
10	金	ごはん	○	ホッケのいちやほし とりにくとやさいのうまに ごしきあえ りんごゼリー	ホッケ とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうじゅう わかめ ちくわ	にんじん いんげん パブリカ きりぼしだいこん	だいこん こんにゃく きゅうり コーン	こめ さといも さとう ゼリー	サラダあぶら ドレッシング	631 27.2 1.9	
13	月	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき しおこんぶあえ だいこんとえのきのみそしる	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうじゅう こんぶ	にんじん だいこん えのき もやし	にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごま	605 25.4 2.2	
14	火	ごはん	○	ぶたキムチどん ナムル セノビーゼリー	ぶたにく	ぎゅうじゅう	にら パブリカ ほうれんそう にんじん もやし	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら ごま ごまあぶら	628 24.4 1.8	
15	水	ごはん	○	あじフライ きゅうりのうめあえ にくじゃが あまなつ	あじ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうじゅう	にんじん うめ あまなつ	きゅうり たまねぎ えだまめ しらたき	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	だいずあぶら ごまあぶら サラダあぶら さとう	659 25.8 1.9	
16	木	しよくばん (りんご)	○	ハンバーグデミソース アスパラツナサラダ やさいときのこのこめこクリームに	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうじゅう スキムミルク チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんそう マッシュルーム	たまねぎ キャベツ かぼちゃ かぼちゃ しめじ	パン ジャム さとう オリーブオイル こめこ	バター	648 31.4 2.7	
17	金	ごはん	○	とりにくのあまざけチャップソース きゅうりのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる おさかなアーモンド	とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうじゅう こんぶ わかめ かたくちいわし	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう あまざけ じゃがいも	ごまあぶら アーモンド	608 26.6 1.9	
20	月	キャロット ピラフ	○	ポテトのミートグラタン つぶつぶコーンポタージュ おこめのブルーベリータルト	ぶたにく しろはなまめ とりにく	ぎゅうじゅう チーズ スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン	コーン たまねぎ	こめ タルト じゃがいも	サラダあぶら 生クリーム	711 23.0 3.0	
21	火	ごはん	○	あつやきたまご いそあえ ぶたにくとやさいのみそに ひとくちみかんゼリー	たまご ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうじゅう のり	ほうれんそう にんじん しょうが えだまめ	えのき ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう ゼリー	サラダあぶら	643 25.5 1.9	
22	水	ごはん (おさかなふりかけ)	○	ジャンボぎょうざ マーボーもやし あんになフルーツ	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうじゅう のり	にら ピーマン パブリカ パイン もも みかん	キャベツ もやし にんにく しょうが たけのこ ながねぎ	こめ ぎょうざのかわ あんになゼリー でんぶん	ごまあぶら ごま サラダあぶら さとう	644 20.0 1.5	
23	木	ナン	○	カレーミート グリーンサラダ (カレールウ) とかちヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうじゅう ヨーグルト	にんじん アスパラガス ブロッコリー レーズン	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ナン こめこ	サラダあぶら カレールウ	620 29.6 2.3	
24	金	ごはん	○	とりにくのしおこうじチーズやき ひじきいりごまドレサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうじゅう チーズ ひじき	ブロッコリー パブリカ にんじん コーン	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ	こめ ドレッシング サラダあぶら ごま	638 29.1 2.0		
27	月	ごはん	○	ブルコギどん はるさめサラダ アセロラミルク	ぶたにく	ぎゅうじゅう	パブリカ にら こまつな にんじん もやし	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こめ はるさめ さとう ゼリー	サラダあぶら ごまあぶら ごま	674 26.3 2.2	
28	火	ごはん	○	ししゃもごまフライ キャベツともやしのおひたし だいこんとがんとときのいために	ししゃも かつおぶし ぶたにく がんもどき	ぎゅうじゅう	にんじん えだまめ しょうが	キャベツ もやし だいこん にんにく	こめ こむぎこ パンこ さとう	ごま だいずあぶら サラダあぶら	618 24.9 1.8	
29	水	ごはん	● コッペ	さばのうまみほし きりぼしだいこんのツナごまあえ とうふとわかめのみそしる	さば みそ ツナ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうじゅう わかめ こんぶ	ほうれんそう にんじん キャベツ しめじ ながねぎ	きりぼしだいこん キャベツ	こめ ミルク さとう	ごま	693 26.6 2.1	
		☆オリジナルサンドイッチ こんだて☆										
30	木	よこわり コッペパン	○	とうじゅうコロック にんじんツナサラダ チリコンカン	ツナ とりにく だいず きんときまめ	ぎゅうじゅう とうじゅう あおだいず	にんじん グリーンピース コーン	きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく	パン こむぎこ パンこ こめこ	だいずあぶら ドレッシング サラダあぶら	681 31.1 2.7	
31	金	ごはん	○	むらさきもちもち やきにくサラダ あつあげのちゅうかに エビ	ぶたにく とりにく あつあげ エビ	ぎゅうじゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ きゅうり もやし コーン	こめ むらさきもちもち さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま	666 26.1 1.8	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。  
裏面もご覧ください。

学校給食摂取基準

650  
21.1~32.5  
2.0g未満