



5月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	おもち	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもちにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもちに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもちに体の調子を整えるもとになる食品	
1	木		むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのごもくに みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ みそ ヨーグルト	ふるね しいだけ にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ ブルー	625 1.7
☆ こどもの日のおいわいデザート ☆ かしわもち!							
2	金		むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる かしわもち	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも こめ さとう あずき みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん たけのこ はねぎ	615 2.0
7	水		むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコンスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ じゃがいも ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	にんにく みるね たけのこ ピーマン ほししいたけ コーン はねぎ デコボン	616 1.8
8	木		わかめごはん ぎゅうにゅう オムレツのやさいあんかけ (オムレツ) (あん) にくだんごのスープ	こめ むぎ ごま こめ油 じゃがいも かたくりこ さとう 大豆油 こめ油 かたくりこ さとう かたくりこ さとう パンこ ごま はるさめ	わかめ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく ハム とりにく	たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ いんげん たけのこ えのきだけ たまねぎ ほししいたけ だいこん はねぎ	589 2.9
9	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら こんぶ だいず あぶらあげ さつまあげ わかめ みそ	だいこん にんじん さやいんげん ひらたけ ほうれんそう たまねぎ きよみオレンジ	594 2.3
12	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのソースいため コーンポテト きのこスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう ケチャップ ソース じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ パセリ コーン にんじん たまねぎ ひらたけ えのきだけ はだいこん メロン	613 2.1
13	火		グリンピースごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ にびたし すましじる くだもの	こめ むぎ こめ油 こむぎこ ごま やきふ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおのり ごま とうふ	グリンピース はだいこん もやし にんじん えのきだけ はねぎ デコボン	559 2.8
14	水		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに シーフードサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめ油 カレールウ ウスターソース さとう ごま油 アーモンド ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ えび いか いわし	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス きゅうり キャベツ コーン	632 1.7
15	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき エリンギソテー みそしる くだもの	こめ むぎ ごま ごま油 さとう こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ	にんにく みるね にら エリンギ チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ はねぎ きよみオレンジ	578 2.2
16	金		すきやきごはん ぎゅうにゅう みしまじゃがとと やさいソテー みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも(三島市産) さとう かたくりこ こめ油 こめ油 やきふ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ぐち、たらなどのすりみ わかめ みそ	たまねぎ こまつな(三島市産) にんじん キャベツ コーン ピーマン たまねぎ はねぎ	523 2.7

19日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	おもなざいりょうとそのはたらき	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
<p>☆ 三島市民家族団らんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！</p>						
19	月	むぎごはん	こめ むぎ			611 1.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		マーボードウフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ふるね にんにく たまねぎ たけのこ	
		ちゅうかさらだ	さとう ごま ごま油	とうふ みそ	ほししいだけ はねぎ	
<p>☆ ペア給食の日 ☆ ペアで、わいわい楽しく過ごしましょう！</p>						
20	火	むぎごはん	こめ むぎ			655 2.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あじのフライ	こむぎこ パンこ こめ油	あじ たまご		
		(別付けソース)	ソース ケチャップ さとう ごま			
21	水	むしキャベツ			キャベツ にんじん	622 2.7
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ	
		こんぶつくだに	ごま さとう みずあめ	こんぶ かつおぶしエキス		
		うどん	こむぎこ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		うどんじる	かたくりこ	かまぼこ	ほししいだけ にんじん はねぎ	
22	木	さくらえびかきあげ	こむぎこ だいず油 上新粉	いか さくらえび たまご	ごぼう しゅんぎく たまねぎ	716 2.1
		ごまあえ	ごま さとう		にんじん	
		くだもの			はだいこん キャベツ	
		ハンバーガー (パン)	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう	きよみオレンジ	
		(ハンバーグソースかけ)	パンこ さとう ケチャップビュレソース	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	
		(むしキャベツ)			キャベツ にんじん	
23	金	チョコカール	こむぎこ マーガリン さとう	たまご		524 2.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		かたぬきチーズ		チーズ		
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー果汁、果肉	
		ちゅうかさいはん	こめ むぎ ごま油 さとう	ぶたにく	こまつな	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26	月	ちくわとはるさめのいためもの	こめ油 ごま油 かき油 はるさめ	ちくわ たまご	にら キャベツ	599 2.2
		わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ はねぎ	
		くだもの			サンフルーツ	
		むぎごはん	こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		おやくどん (具)	さとう	とりにく たまご	ほししいだけ にんじん たまねぎ	
27	火	みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	さやいんげん	631 2.1
		ピーチゼリー	ゼリーのもと		こまつな	
		もものかんづめ				
		むぎごはん	こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ かたくりこ さとう	ししゃも		
28	水	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ	580 2.2
		とんじる	こんにゃく	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
		くだもの			あまなつみかん	
		カレー色ごはん	こめ むぎ カレーこ			
29	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 2.3
		ドライカレー	こめ油 ケチャップ ソース	だいず ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	
		ヘルシーサラダ	こんにゃく	こなチーズ だっしふんにゅう	キャベツ きゅうり コーン	
		むぎごはん	こめ むぎ			
30	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662 2.1
		ふくめに	さとう こんにゃく じゃがいも	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	
		みそしる		みそ	だいこん ひらたけ はだいこん	
		県内産だいたいのなっとう		だいず		
		ごはん	こめ			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
いわしのかばやき	こめ油 かたくりこ こむぎこ	いわし	ふるね			
にびだし	さとう ごま					
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	はだいこん キャベツ コーン			
くだもの			たまねぎ はねぎ			
			ニューサマーオレンジ			

・ 今月の給食は20回の予定です！