



5月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	よ	う	び	こ	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)
					こ	あ	み	
				こんだてめい	＜ぎいろうのなかま＞ 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	
1	火			麦ごはん 牛乳 中華丼(具) 豆腐と青菜のスープ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 かたくりこ アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか パーコン とうふ いわし	じんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ こまつな	555 2.1
2	水			麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華コーンスープ	こめ むぎ こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	たけのこ ピーマン クリームコーン ホールコーン はねぎ	596 2.0
3	木			☆ 憲法記念日 ☆				
4	金			☆ みどりの日 ☆				
7	月			麦ごはん 牛乳 ハヤシライス(ルー) フレンチサラダ くだもの	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも こめ油 こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう ポークハム	じんじん たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	636 1.7
8	火			大豆わかめごはん 牛乳 含め煮 かきたまみそ汁	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく	わかめ だいず ぎゅうにゅう とりにく なまあげ たまご ぎゅうにく ぶたにく みそ	たけのこ じんじん さやいんげん こまつな	601 2.5
9	水			背りコッパパン ポテトミート 牛乳 やさいソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも こめ油 トマトケチャップ こめ油 バター こむぎこ	だっしふんにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	じんじん たまねぎ パセリ たまねぎ じんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ホールコーン クリームコーン ほうれんそう	597 2.4
10	木			ツナごはん 牛乳 春雨とちくわの炒めもの 豆腐と青菜のスープ	こめ むぎ こめ油 ごま油 はるさめ こめ油 でんぷん	きはだまぐる ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく パーコン とうふ	じんじん たけのこ しいたけ グリンピース くら キャベツ たまねぎ えにきたけ こまつな	562 2.7
*1・2年生は、遠足です。お弁当の用意をお願いします。								
11	金			麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 みそしる	こめ むぎ マヨネーズ こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら だいず あぶらあげ ひじき みそ	じんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ	662 2.3
14	月			麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ きんぴら みそ汁	こめ むぎ こめ油 こむぎこ こめ油 さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たまご さつまあげ わかめ みそ	あおのり ごぼう じんじん さやいんげん はねぎ	594 2.0
15	火			麦ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 わかめスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう トマトケチャップ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ むぎえび わかめ	じんじん しいたけ たけのこ はねぎ じんじん たまねぎ くら ニューサマーオレンジ	573 1.8
16	水			コーンライス 牛乳 ドライカレー(ルー) こんにゃくサラダ ミルクプリン	こめ むぎ バター こめ油 こむぎこ トマトケチャップ ごま油 さとう こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ だっしふんにゅう だいず ポークハム たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	じんじん ホールコーン たまねぎ じんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	700 3.0

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ふく	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	
17	木		麦ごはん 牛乳 ししゅもの竜田揚げ 五目豆 みそ汁	こめ むぎ でんぷん こめ油 さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ししゅも だいず とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん グリンピース だいこん だいこんのは	596 1.9
18	金		★ 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！ 麦ごはん 牛乳 がんもの煮つけ ツナの和えもの みそ汁	こめ むぎ さとう こめ油 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう がんもどき きはだまぐろ わかめ みそ	キャベツ ホールコーン はねぎ	559 2.2
21	月		麦ごはん 牛乳 魚と大豆のナッツあえ おひたし みそ汁	こめ むぎ こめ油 でんぷん ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう だいず ぶか あぶらあげ みそ わかめ	ごまつな キャベツ ホールコーン たまねぎ にんじん はねぎ	672 2.2
22	火		麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物 豚汁	こめ むぎ さとう あぶら こめ油 さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご かつおだし あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん ごぼう にんじん だいこん はねぎ	580 2.0
23	水		うどん 牛乳 カレーうどん(汁) ポテトサラダ くだもの	こむぎこ トマトケチャップ カレールウ こめ油 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だっしふんにゅう こなチーズ だいず ポークハム	にんじん たまねぎ はねぎ きゅうり ニューサマーオレンジ	621 2.6
24	木		麦ごはん 牛乳 しらす入りシュウマイ じゃがいもの中華サラダ 中華コンスープ	こめ むぎ さとう オイスターソース こむぎこ じゃがいも ごま油 さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たら しらす だいず ポークハム とうふ たまご	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり しいたけ たまねぎ ホールコーン クリームコーン はねぎ	575 2.3
25	金		麦ごはん 牛乳 元気丼(具) いりたまご みそ汁	こめ むぎ こめ油 さとう さとう なたね油 でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ	ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう はねぎ	571 2.2
28	月		★ ふるさと給食の日 ☆ 地場産物を、いつもより活用した給食にし、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ 麦ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 しめじのおひたし 真だくさん汁	こめ むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう さんま なまあげ みそ	しょうが しめじ ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん ねぶたねぎ	588 2.0
29	火		チキンピラフ 牛乳 マゼドニアンサラダ 野菜スープ	こめ むぎ バター トマトケチャップ じゃがいも マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ポークハム チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり にんじん たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ	595 2.7
30	水		麦ごはん 牛乳 筑前煮 みそ汁 こんぶの佃煮 くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう さとう ごま こんぶ	とりにく あぶらあげ だいず ちくわ みそ こんぶ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん だいこんのは えのきたけ ニューサマーオレンジ	590 2.4
31	木		麦ごはん 牛乳 焼きハンバーグ ハンバーグのトマトソース 野菜ソテー ポテトスープ	こめ むぎ さとう 小麦粉 トマトケチャップ さとう こめ油 じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン たまねぎ にんじん はねぎ	561 2.1

・ 今月の給食は21回の予定です！

