











5月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけい	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			
2	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきにく みそしる こどものデザート	こめ むぎ さとう こめあぶら ごま じゃがいも さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とうにゅう	もも缶詰 しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん はねぎ しめじ りんごかじゅう レモンかじゅう	599 2.1		
3	火		* 憲法記念日 *						
4	水		* みどりの日 *						
5	木		* こどもの日 *						
6	金		* ”箱根西麓のうみんず”さんより、三島産の「ロメインレタス」をいただきます *				582 2.3		
9	月		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス フレンチサラダ くだもの	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 プロッコリー キャベツ にんじん コーン ロメインレタス きよみオレンジ	621 2.8		
10	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ きんぴら いわしだんごいりみそしる	こめ むぎ こめあぶら パンこ ごま こむぎこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう きびなご さつまあげ みそ だいず あぶらあげ いわし たら とうふ	ごぼう にんじん いんげん だいこん にんじん はねぎ	626 2.1		
11	水		りんごチップいりパン ぎゅうにゅう ビーンズグラタン やさいスープ	こむぎこ ショートニング さとう バター こむぎこ こめあぶら マカロニ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう いんげんまめ ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく	りんご たまねぎ コーン マッシュルーム ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ パセリ	663 3.2		
12	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース こんにゃくサラダ アーモンドフィッシュ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく さとう こめあぶら アーモンド さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かたくちいわし	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	587 1.9		
13	金		* 1~4年生 遠足 *			おべんとうの用意をお願いします		614 2.2	
16	月		カレーごはん ぎゅうにゅう ドライカレー キャベツとコーンのサラダ くだもの	こめ むぎ カレーこ こめあぶら カレーこ カレールウ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ だっしふんにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン ニューサマーオレンジ	648 2.4		
17	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ いそべポテト みそしる	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あおのり わかめ あぶらあげ みそ	はねぎ しょうが にんにく トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな	637 2.0		

今月の給食は、18回の予定です。
18日からは、裏面をみてください。



ひ	ようび	しゅめい	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			
18	水		* 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！				670 3.0	
			すき焼きごはん	こめ むぎ さとう こめあぶら ごま	ぎゅうにく			たまねぎ
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ピーズサラダ	こめあぶら さとう	だいず			えだまめ きゅうり にんじん ロメインレタス
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご			ホールコーン クリームコーン きくらげ はねぎ
ストロベリーカスタードタルト	こむぎこ マーガリン さとう かたくりこ	たまご	いちご					
19	木		* みしまおうちごはんの日 * 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				575 1.8	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			がんものにつけ	さとう しょうぶつあぶら かたくりこ	だいず ひじき			にんじん ごぼう
			ごまあえ	さとう ごま				こまつな キャベツ
とんじる	こんにゃく じゃがいも	とうふ みそ ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん はねぎ					
20	金		むぎいりごはん	こめ むぎ	わかめ		628 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいものそぼろに	こめあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ しめじ はねぎ		
			のりのつくだに	さとう みずあめ かたくりこ	のり			
くだもの			きよみオレンジ					
23	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			554 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ピピンバ (にくみそ)	さとう ごま	ぶたにく みそ	にんにく たけのこ		
			(ナムル)	こめあぶら ごま		こまつな キャベツ		
			(いりたまご)	さとう	たまご			
わかめスープ		わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぶかねぎ					
24	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			608 2.4	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ			
			ひじきのいために	さとう こめあぶら	だいず ひじき あぶらあげ	にんじん いんげん		
			けんちんじる	こんにゃく かたくりこ じゃがいも	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
25	水		ひらうどん	こむぎこ			621 3.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			カレーうどん	カレールウ	ぶたにく かまぼこ チーズ だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はねぎ		
			コーンいりしゅうまい	かたくりこ さとう こむぎこ	とりにく ぶたにく だいず	コーン たまねぎ キャベツ しょうが		
			じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも ごま さとう こめあぶら		にんじん きゅうり		
26	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			603 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ふくめに	さとう じゃがいも こんにゃく	とりにく なまあげ	たけのこ にんじん いんげん		
			かきたまみそじる		たまご みそ	たまねぎ しめじ ほうれんそう		
			かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおぶし			
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー					
27	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			590 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボードウフ	さとう マーボードウフのもと かたくりこ こめあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん はねぎ		
			パンサンズー	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	きゅうり にんじん コーン		
28	土	* うんどうかい * おべんとうの用意をお願いします 						
30	月	* 振替休日 *						
31	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく なるたまき	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ		
			うずらのたまご		うずらのたまご			
			とうふとチンゲンサイのスープ	かたくりこ	ベーコン とうふ	えのきたけ チンゲンサイ		
ミルクプリン	ミルクプリンのもと	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう						

仕入れの関係で、献立内容が変更になることがあります。