

令和6年 5月分 学校給食献立予定表



藤沢南小学校

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal)		
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	たんぱく質(g) カルシウム (mg)	
1	水	ごはん	ジャージャンどうふ じゃこのあめに のりのナムル		ごはん さとう でんぷん なたねあぶら しろこま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ ちりめんじゃこ きざみのり	にんじん ちんげんさい ながねぎ ほししいたけ にんにく ねしょうが もやし こまつな	646 31.0 622	
2	木	デニッシュロール	ごぼうのペペロンチーニ シャキシャキサラダ		デニッシュロール さとう スパゲティ オリーブゆ しろこま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ごぼう きゃべつ スッキーニ ほんしめじ にんにく おかひじき きゅうり にんじん コーン	611 21.8 295	
7	火	ちらしずし	ささかまのさやまちゃあげ すましじる		せいはくまい なたねあぶ ら さとう こむぎこ	とりにく あぶらあげ きざみのり ぎゅうにゅう ささかまほこ どうふ	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう せんちゃ えのきだけ みつば	600 23.6 290	
8	水	しょくパン チョコクリーム	ボルシチ しんたまねぎドレッシングサラダ		しょくパン なたねあぶら チョコクリーム こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく サワークリーム	にんじん たまねぎ きゃべつ にんにく もやし コーン	613 21.4 399	
9	木	ビビンバ	あおなとはるさめのスープ		ごはん ごまあぶら なたねあぶら さとう しろこま はるさめ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく	ねしょうが にんにく もやし こまつな にんじん ながねぎ ちんげんさい きくらげ	634 29.9 343	
10	金	ごまみそうどん	おちゃいりとうふドーナツ おひたし		じごなうどん しろこま なたねあぶら さとう ホットケーキミックス	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	にんじん ながねぎ ほししいたけ せんちゃ こまつな もやし	662 24.7 387	
11	土	カレーピラフ	ミネストラスープ ヨーグルト		せいはくまい むぎ なたねあぶら バター マカロニ オリーブゆ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゃべつ にんにく セロリ ホールトマト	604 26.5 361	
14	火	きびいり ピースごはん	かつおのしんたまソース さわにわん		せいはくまい もちきび なたねあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ	グリーンピース にんにく たまねぎ ばんのうねぎ ごぼう にんじん えのきだけ ながねぎ こまつな	608 29.0 289	
15	水	しるなし たんたんめん	あまなつみかんゼリーポンチ		むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ちんげんさい ねしょうが こなかなてん なつみかん オレンジジュース パイナップル おうとう	665 27.7 289	
16	木	ごはん	とりにくとやさいのさっぱり ゆかりふりかけ こめこめんのスープ		ごはん なたねあぶら さとう しろこま こめこめん	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご はなかつお ぶたにく かまぼこ	こんにゃく ごぼう にんにく ゆかり ねしょうが にんじん ほししいたけ ちんげんさい もやし	630 26.2 292	
17	金	おちゃマーブル しょくパン	アスパラのグラタン マカロニスープ		おちゃマーブルしょくパン じゃがいも なたねあぶら こめこ バター マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ グリーンアスパラガス きゃべつ にんじん	633 26.5 387	
20	月	ちゃんこうどん	くさもちぜんざい ごまあえ		ふくろいりじごなうどん さとう よもぎだんご しろこま	とりにく あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう あずき	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ きゃべつ こまつな もやし	643 24.5 374	
21	火	カレーライス	アスパラサラダ		ごはん じゃがいも なたねあぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ねしょうが きゃべつ コーン グリーンアスパラガス	646 21.8 275	
22	水	しんごぼうの たきこみごはん	いかのかりんあげ わふうワンタンじる		せいはくまい むぎ なたねあぶら しろこま でんぷん ワンタンのかわ じゃがいも こめこ	ちりめんじゃこ いか あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	ごぼう さやえんどう にんじん ながねぎ ほししいたけ	619 28.1 374	
23	木	さやまちゃあげパン	ウィンナーとやさいのこみ くだもの		ツイストパン さとう なたねあぶら じゃがいも	うぐいすきなこ ぎゅうにゅう チョリソー ウィンナー	せんちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム オレンジ	608 19.3 289	
24	金	うめごはん	とりにくのてりやき もずくじる そらまめ		せいはくまい もちこめ もちきび なたねあぶら しろこま さとう でんぷん	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ	うめぼし えのきだけ にんじん こまつな たまねぎ みつば そらまめ	602 28.5 330	
27	月	ごはん	ぶたにくとしんじゃがのあげに さっぱりきゃべつ みそしる		むぎごはん じゃがいも でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ しろみそ	きゃべつ きゅうり えのきだけ たまねぎ こまつな	632 24.4 303	
28	火	タンメン	アメリカンドッグ きゅうりのラーゆづけ		ホットラーメン でんぷん なたねあぶら ごまあぶら ホットケーキミックス こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう フランクフルト	きゃべつ にんじん もやし ちんげんさい ながねぎ ねしょうが にんにく きゅうり	636 26.3 293	
29	水	ごもくごはん	さばのたつたあげ みそしる		せいはくまい むぎ なたねあぶら さとう でんぷん こめこ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば こおりどうふ みそ	にんじん たけのこ ほししいたけ いとこんにゃく こまつな きゃべつ	615 28.7 314	
30	木	みそそばごはん	こんにゃくのいりに さんかいじる		むぎごはん バター さとう なたねあぶら	とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ うすらたまご	たまねぎ にんじん こんにゃく ながねぎ	630 29.0 292	
31	金	カツバーガー	ジュリエンスープ ミニトマト		バーガーパン こむぎこ パンこ なたねあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ たまねぎ スッキーニ にんじん ミニトマト	644 27.9 300	
給食回数				《21回》			平均栄養量		627 25.6 338

※都合により献立を変更することがあります。