



5月 こんだて表(小学校)



令和6年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主 食	の み 物	おかず・その他	体を調子を整えるものになる食品		エネルギーのもとになる食品		たんぱく質(たんぱく質)		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン類		炭水化物	脂質
1水	スパゲティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ ☆ミルク入り抹茶プリン	ふたにく だいす	牛乳	にんにく ピーマン トマト アロカリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	スパゲティ でんぷん ごめこ まっちゃん	あぶら ドレッシング	700 31.5 2.4
2木	ごはん	牛乳	大分県の郷土料理「のっぺ汁」です。 いわしの生姜煮 肉じゃが のっぺ汁	いわし ふたにく あつあげ あぶらあげ	牛乳	にんにく	しょうが たまねぎ しらたき ごぼう だいこん ししいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	635 25.5 2.4
7火	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ) 切干大根の炒め煮 ぼっかけ汁	とりにく ふたにく さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ あつあげ	牛乳	にんにく	たまねぎ きりぼしだいこん しらたき ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	636 26.2 2.3
8水	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマトソースがけ カラフルサラダ コーンとたまねぎのスープ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト パプリカ アロカリ にんにく ツゲツゲ	にんにく たまねぎ りんご きゅうり しめじ コーン	パン さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	615 26.6 2.3
9木	山菜うどん ☆パックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) (▲竹輪の磯辺焼き) 白滝のごま和え 山菜うどんの汁 ミニぶどうゼリー	ちくわ とりにく なるど あぶらあげ	牛乳 のり	にんにく	きゃべつ しらたき しいたけ わらび えのきたけ こね	うどん ごまご さとう ゼリー	あげあぶら ごま	607 25.3 2.8
10金	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 田舎汁 ◆美生柑	ふたにく こうやどうふ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんにく	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ みしょうかん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	607 23.4 2.4
13月	食パン いちごジャム	牛乳	チーズオムレツ(▲ウィンナー) イタリアンサラダ ブラウンシチュー	たまご ふたにく	牛乳 チーズ	アロカリ にんにく トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも さとう でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	634 24.2 2.6
14火	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼きソース ツナじゃが もやしと油あげのみそ汁	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳	にんにく	たまねぎ しらたき もやし えのきたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	646 27.2 2.2
15水	黒パン	牛乳	ハンバーグトマトソース キャベツとブロッコリーのサラダ 豆乳クラムチャウダー	ふたにく とりにく ベーコン あさり とうにゅう	牛乳	トマト アロカリ にんにく	たまねぎ にんにく りんご きゅうり きゃべつ	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング	643 25.0 2.6
16木	カレーライス (麦ごはん)	ジョア プレーン	かむかむ海藻サラダ キーマカレー	ふたにく だいす	ジョア わかめ こんぶ	アロカリ にんにく ピーマン	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ コーン	むぎごはん でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	620 23.1 2.2
17金	ごはん	牛乳	かつおフライ(▲にしんの甘露煮) じゃがいもの生姜煮 若竹汁	かつお ふたにく とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんにく	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん パンこ ごまご じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	619 26.7 2.2
20月	フランコッパ	牛乳	いかなゲット(1年1ヶ 2年以上2ヶ) (▲いかステーキ) ひよこ豆と大豆のサラダ ポトフ	いか たちうお だいす ベーコン ウィンナー	牛乳	アロカリ にんにく	きゅうり たまねぎ もやし しめじ きゃべつ	パン パンこ ごまご ひよこまめ じゃがいも	ドレッシング	639 26.0 2.2
21火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう キャベツ汁	とりにく とうふ さつまあげ ふたにく	牛乳	にんにく	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	631 26.2 2.3
22水	ミルクパン	牛乳	FMコーングラタン ツナサラダ あさりのトマトスープ	おから ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんにく ピーマン ごまつな	コーン きゅうり きゃべつ にんにく たまねぎ	パン じゃがいも ごめこ さとう	あぶら	603 20.8 2.5
23木	味噌だれ焼肉丼 (ごはん)	牛乳	味噌だれ焼肉丼の具 わかめスープ	ふたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんにく ピーマン ら	たまねぎ しめじ もやし きゃべつ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	613 27.0 2.5
24金	ごはん	牛乳	さばの文化干し ひじきの五目煮 ふるさと汁	さば とりにく さつまあげ ちくわ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんにく	こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	625 23.9 3.1
27月	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく ふたにく だいす ベーコン	牛乳	にんにく ツゲツゲ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも トッポギ	ドレッシング	620 24.1 3.1
28火	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	大根サラダ ハヤシソース	ハム ふたにく	牛乳	にんにく トマト	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん ごめこ	ドレッシング あぶら	660 23.9 2.5
29水	コッパパン	牛乳	ウィンナー チリコンカン 野菜スープ	ウィンナー ふたにく レバー だいす こうやどうふ ベーコン	牛乳	にんにく トマト	にんにく たまねぎ きゃべつ	パン ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	611 29.9 2.6
30木	みそラーメン ☆パックラーメン	牛乳 ミルク	棒餃子(▲FM野菜のチヂミ) もやしと小松菜のナムル みそラーメンスープ	ふたにく とりにく なるど	牛乳 わかめ	ら ごまつな にんにく	きゃべつ たまねぎ ねぎ もやし コーン しょうが にんにく メンマ	ラーメン ごまご ミルク	ドレッシング あぶら	626 24.5 3.1
31金	きなこ揚げパン	牛乳	津久田っ子サラダ まめまめミネストローネ ☆ヨーグルト	きなこ ツナ ベーコン だいす	牛乳 ヨーグルト	アロカリ パプリカ にんにく トマト ごまつな	きゅうり コーン こんにゃく たまねぎ にんにく	パン グレーとう じゃがいも ひよこまめ さとう	あげあぶら ドレッシング	642 26.0 2.1

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。