

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
					血や肉をつくるもの	体の調子をよくするもの	カや体温になるもの				
1	木	とりめし	ぎゅうにゅう	こうみづけ いなかじる	とりにく、ぎゅうにゅう、なまあげ、くわかめ、ツナ	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく、きゅうり、キャベツ	むぎ、ごはん、さとう、じゃがいも、ごまあぶら	592	25.5	18.3	3.5
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおフライ パックソース ごまあえ わかたけじる かしわもち	ぎゅうにゅう、かつお、かまぼこ、とうふ、わかめ	たけのこ、ほししいたけ、こまつな、もやし、にんじん	ごはん、あぶら、ごま、さとう	636	26.6	16.3	2.4
7	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	カラフルサラダ ワントンスープ	きなこ、ぎゅうにゅう、なると	にんじん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、とうもろこし、あかピーマン	パン、あぶら、さとう、ワントンメン	641	24.6	27.2	2.7
8	木	ごはん	ジョア	ハンバーグおろしソース こまつなサラダ かみなりじる	ジョア、とうふ、ツナ	だいこん、たまねぎ、にんにく、こんにやく、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン	ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、オリーブゆ	596	25.5	16.2	2.7
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめみそかけ おかかあえ とおあしじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、けすりぶし	うめ、かぼちゃ、なす、オクラ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごはん、ごまあぶら	585	29.3	19.8	2.4
12	月	くろパン	ぎゅうにゅう	きのこストロガノフ オリビエサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、トマト、きゅうり	パン、さとう、あぶら、バター、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	650	23.4	29.2	3.1
13	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん(具) バンサンスー	ぎゅうにゅう、いか、えび、ぶたにく、ハム、たまご	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、たけのこ、しょうが、にんにく、きゅうり	むぎ、ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら	594	27.0	16.9	2.4
14	水	マーラーカオ みそラーメン (パックめん)	ぎゅうにゅう	うめとチキンのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なると、チキン	にんじん、もやし、ねぎ、ら、とうもろこし、きゅうり、キャベツ、うめ	マーラーカオ、ちゅうかめん、あぶら、さとう	595	25.3	21.7	2.9
15	木	なめし	ぎゅうにゅう	じゃがいものしょうがにく くわかめサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、くわかめ、ツナ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、しょうが、きゅうり、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	591	24.1	18.9	3.1
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー えだまめサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、ひじき	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、アップルソース、もやし、えだまめ	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	587	25.6	18.2	2.5
19	月	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのクリームに こざかなサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、こまつな	パン、ごまあぶら、ジャム	596	25.6	22.4	3.0
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおかかに いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、とうふ、やきのり	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こんにやく、チンゲンサイ、もやし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら	601	25.1	21.9	2.1
21	水	せわりコッペパン	ぎゅうにゅう	ぷりぷりソーセージ マカロニサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう、ソーセージ、ベーコン、たまご、チーズ、ツナ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	パン、パンこ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	649	27.1	32.1	3.8
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご いりどり やさいのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、ツナ	ごぼう、にんじん、こんにやく、しいたけ、たけのこ、こまつな、キャベツ	ごはん、さとう、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	623	26.0	24.1	1.9
23	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、とりにく	にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、たけのこ、ほししいたけ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら	583	27.3	20.0	2.2
26	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	チキンラタトゥイユ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんにく、ズッキーニ、なす、きピーマン、あかピーマン、上マト	パン、オリーブゆ、じゃがいも、あぶら	638	26.5	28.0	2.3
27	火	ごはん	ジョア	なまあげのそぼろに ごぼうサラダ	ジョア、なまあげ、とりにく、ハム	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ほししいたけ、ごぼう、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	616	26.2	20.5	1.8
28	水	ゆめロール ミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、かいそう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、しょうが、にんにく、こんにやく、キャベツ、きゅうり	パン、スパゲティ、オリーブゆ、あぶら	643	26.2	22.5	2.6
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードソース からしあえ えのきとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ	しょうが、マーマレード、えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、もやし	ごはん、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	636	25.6	22.4	2.7
30	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどん(具) てっこつサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、もやし、はくさい、はくさいキムチ、こまつな、きりほしだいこん	むぎ、ごはん、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ごま	582	27.7	17.7	2.4

※材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※5月分の給食費は4月分と合わせて**5月26日(月)**に引き落としになります。

磯部小学校ホームページ
給食室のページもぜひご覧ください☺



5月の地場産物 (献立表下線の食材)

JA: 米、きゅうり、たまねぎ、
トマト、ズッキーニ
秋間梅林: 梅

月平均	612	26.0	21.7	2.6
基準値	650	27.5	18.5	2.0