



令和5年度 5月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

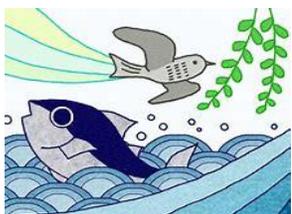


東峰村立東峰小学校

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)	
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい・	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	【和食の日】 ごはん	かつおフライ くきわかめのいために じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	かつお とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ	597	21.5
2 火	コッペパン	チンゲンサイのミルクスープ ツナサラダ ミニたいやき	パン こむぎこ さとう じゃがいも みずあめ でんぷん あぶら	とりにく ベーコン ツナ あずき スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	639	28.4
3 水 4 木 5 金	3日「けんぽうきねんび」 4日「みどりのひ」 5日「こどものひ」						
8 月		おべんとうのひ	おべんとうをもってきてね! がっこうでは「ぎゅうにゅう」をじゅんびします。				
9 火	ワンローフ パン	やきそば ちゅうかふうたまごスープ いちごミックスジャム	パン ちゅうかめん さとう みずあめ でんぷん あぶら ごまあぶら	たまご ぶたにく とりにく とうふ かくてん ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しいたけ もやし コーン いちご りんご	601	26.7
10 水	ごはん	とりにくのレモンソースやき わふうサラダ しらたまじる	こめ しらたまこ さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく ちくわ しらすぼし くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり レモン	634	24.3
11 木	むぎごはん	ビーフカレー ビーンズサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにく ツナ だいず いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが りんご かぼす	641	22.7
12 金	ごはん	じゃがいものうまに アーモンドあえ おちゃばっばふりかけ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま あぶら アーモンド	とりにく ハム のり こうやどうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし あかしそ おちゃ	594	22.0
15 月	むぎごはん	あつやきたまご ひじきのいために ぶたじる アセロラゼリー	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら	たまご ぶたにく とうふ かくてん みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ ごぼう しょうが アセロラ こんにゃく	595	20.4
16 火	ミルク ねじりパン	ポークビーンズ はるやさいのソテー メロン	パン じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいず ひよこまめ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト たまねぎ スナップえんどう キャベツ メロン	620	27.9
17 水	ちゅうか おこわ	はるまき レモンあえ しるビーフン	こめ もちこめ はるさめ ビーフン こむぎこ こめこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なら もやし たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えだまめ しょうが レモン	624	18.8
18 木	ごはん	ハンバーグのジャポネソース チーズポテト わかめスープ	こめ じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ わかめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのき たまねぎ コーン しょうが	631	24.7
19 金	【食育の日】 むぎごはん	いわしのしょうがに げんきサラダ ちゃんこなべふうスープ	こめ むぎ さとう でんぷん パンこ ごま ごまあぶら	いわし とりにく ハム かつおぶし とうふ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン きゅうり ごぼう しょうが	609	24.7
22 月	ごはん	ジャージャンどうふ そくせきづけ かなぎつくだに	こめ でんぷん さとう みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かなぎ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	624	24.0
23 火	せわり コッペパン	ウインナー キャベツのカレーソテー コーンチャウダー	パン こむぎこ さとう あぶら	ウインナー とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ アスパラガス たまねぎ キャベツ コーン	607	24.0
24 水	むぎごはん	ちゅうかどんぶり きりほしだいこんのごますあえ ぎすけに	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ちくわ だいず いらこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ヤングコーン もやし たまねぎ たけのこ きりほしだいこん キャベツ きゅうり きくらげ しょうが	588	23.1
25 木	ごはん	さばのゆずのかあげ こまつなのごますあえ さわにわん	こめ でんぷん さとう あぶら ごま	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう もやし こんにゃく ゆず	638	24.5
26 金	ごはん	ホイコーロー ワンタンスープ ヨーグルト	こめ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン なら たまねぎ たけのこ もやし キャベツ しょうが	599	23.0
29 月	ごはん	ほうれんそうオムレツ にくじゃが ゆかりあえ	こめ じゃがいも でんぷん さとう あぶら	たまご ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり あかしそ こんにゃく	631	20.6
30 火	食パン	ホキのピザソースかけ アスパラガスのソテー パスタスープ	パン こむぎこ マカロニ でんぷん じゃがいも パンこ さとう あぶら	さかな(ホキ) とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリ コーン	607	24.9
31 水	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき かぼすあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり えのき しょうが かぼす	673	30.5

★ 5がつのこんだてより ★

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。



- 1日 【わしょくのひ】・・・「はつがつお」や「しんじゃが」をあじわいましょう
- 8日 【おべんとうのひ】・・・べんとうのじゅんびをおねがいします。ぎゅうにゅうがつきます。
- 19日 【しょくいくのひ】・・・ちゃんこなべふうスープの中には、チンゲンサイがはいっています。
チンゲンサイは、わしょくにもよくあう **うまか〜! Tohoしょくざい** です。