



# 令和4年度 5月学校給食献立表



○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。

※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		
		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	食塩 g
2	月	むぎごはん おちゃぼっぱふりかけ	かつおフライ ひじきとだいずのいためもの しちさいじる	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも ごま あぶら	かつお だいず とりにく あぶらあげ てんぷら みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ だいこん たまねぎ かんぴょう おちゃぼっぱふりかけ	649	24.8	2.1
6	金	むぎごはん	ホイコーロー ワントンスープ プチたいやき	こめ むぎ ワントン たいやき あぶら	ぶたにく とりにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	648	22.8	1.5
9	月	ふじごはん (くろまめごはん)	ホキのてんぷら たけのこのとさに じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも こむぎこ てんたま あぶら ごま ごまあぶら	ホキ とうふ かつおぶし クロダマル みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ こんにゃく たけのこ しょうが	608	23.2	2.2
10	火	ワンローフパン いちごジャム	ハンバーグ デミグラスソース コールスローサラダ やさしいスープ	パン じゃがいも いちごジャム さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	とりにく ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キャベツ コーン セロリ きゅうり	658	25.9	2.5
11	水	むぎごはん	しらすたまごのやさしいあんかけ ちゃんこふうスープ ぎすけに	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら	ぶたにく とりにく たまご とうふ だいず いりこ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう たまねぎ はくさい ねぶかねぎ	629	28.4	2.6
12	木	ごはん	ジャージャンどうふ バンサンスー	こめ はるさめ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ハム あつあげ みそ あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	648	23.4	1.9
13	金	むぎごはん	さけそぼろどん きりほしだいこんのいために けんちんじる	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	さけ たまご あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ きりほしだいこん こんにゃく しょうが ほししいたけ ごぼう えだまめ	624	26.3	2.6
16	月	ゆかりむぎごはん	にくすいふううどん ごぼうとツナのサラダ	こめ むぎ うどん さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく あぶらあげ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな しょうが しめじ ごぼう しそ	603	21.6	2.9
17	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 オレンジ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく みそ だいず ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん スナップエンドウ にんにく たまねぎ キャベツ オレンジ	661	29.4	2.8
18	水	ごはん	あじフライ じゃがいものいためもの キャベツのみそしる	こめ じゃがいも さとう あぶら	あじ とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな しょうが キャベツ エノキ	618	22.2	1.9
19	木	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ゆずあえ しらたまじる	こめ むぎ さとう しらたまもち あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが ごぼう しょうが キャベツ ゆず ほししいたけ	655	26.1	2.1
20	金	むぎごはん	いわしのおかかに げんきサラダ とりごぼうじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	いわし ハム かつおぶし とうふ とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん エノキ	617	25	1.8
23	月	ごはん	しんじゃがいものうまに アーモンドあえ	こめ さとう じゃがいも アーモンド あぶら	とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ほししいたけ たまねぎ キャベツ	618	21.5	1.5
24	火	せわりコッペパン	ウインナー ポテトサラダ コーンチャウダー メロン	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ウインナー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ しょうが コーン きゅうり メロン	654	27.3	3.1
25	水	むぎごはん	ふわふわおやこに そくせきづけ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	とりにく とうふ たまご ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	594	23.6	2.2
26	木	むぎごはん	さばのねぎソース くきわかめとこんにゃくのいためもの さわにわん	こめ むぎ さとう コーンスターチ あぶら ごま ごまあぶら	さば ぶたにく てんぷら くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ねぶかねぎ こんにゃく エリンギ ごぼう たけのこ ほししいたけ	634	23.9	3
27	金	むぎごはん	チキンカレー クロダマルサラダ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	とりにく ツナ クロダマル チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト きゅうり しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン	675	23.7	1.7
30	月	ごはん	ぶたじゃが ゆかりあえ なっとう	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく なっとう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな こんにゃく たまねぎ キャベツ しそ	650	23.9	1.8
31	火	しょくパン	とりにくのバーベキューソースかけ あまなつサラダ パスタスープ	パン マカロニ さとう じゃがいも でんぷん みかんかじゅう あぶら	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ あまなつみかん きゅうり りんごピューレ	596	26.8	2.4

あさごはんをわずれずに  
まいにち、たべよう！



### 5月のこんだて

- 1日 わしょくのひ 「はちじゅうはちや(おちゃ)」
- 19日 とうほうこんだて(しょくいくのひ)  
「じばさんぶつ こまつなをあじわおう」

### 今月のうまか〜！とうほうしょくざい

- こめ チンゲンサイ
- こまつな ほししいたけ
- あわせみそ こいくちしょうゆ

