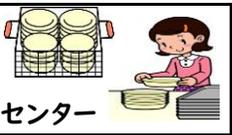


5月 よていこんだてだよ

今月の給食目標 あとしまつをきちんとしよう!



令和6年度5月号 今庄給食センター

日付	お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
			たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	ビタミン				
1水	こどもの日 給食	竹の子ごはん 牛乳 柏もち 肉だんごのみそ汁 切り干し大根ののり酢あえ	たんぱく質 にくだんご ちゅうあげ みそ ツナ	無機質 ぎゅうにゅう のり	炭水化物 こめ むぎ さとう はるさめ かしわもち	脂質 なたねあぶら	ビタミン たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし きゅうり きりぼしだいこん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	605 初カリ 22.2 g 16.4 g 89.9 g 2.4 g
2木	八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ	とうみ みそ ベーコン ぶたにく だいず こおりどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ ワントンのかわ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん しょうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	674 初カリ 27.9 g 21.1 g 88.6 g 1.9 g
7火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆の旨煮 かきたまみそ汁	たまご うすあげ だいず こおりどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		だいこん にんじん こまつな こんにやく れんこん えだまめ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	642 初カリ 29.1 g 20.5 g 82.1 g 2.1 g
8水	屋外での活動の時間が 増えます。活動の後には	ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のツナチーズあえ 根菜のみそ汁	メンチカツ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さつまいも	なたねあぶら	だいこん にんじん こんにやく こまつな キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	652 初カリ 22.4 g 22.3 g 86.6 g 1.8 g
9木	石けんでの手洗いやうが いをしましょう。 早寝・早起き・朝ごはん	コッペパン 牛乳 ミルメーク 切り干し大根の焼きそば風炒めもの かぼちゃのポタージュ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	コッペパン ミルメーク 【ココア】 じゃがいも		たまねぎ にんじん かぶ かぶのは コーン かぼちゃ しょうが キャベツ もやし ビーマン きりぼしだいこん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	648 初カリ 27.5 g 18.9 g 90.2 g 2.6 g
10金	で規則正しい生活を心が けましょう。	ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ みかんゼリー	ツナ だいず ぶたにく どうにゅう みそ どうふ	ぎゅうにゅう	こめ ゼリー	バター 卵イモ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きりぼしだいこん キャベツ もやし ほうれんそう	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	654 初カリ 25 g 19.3 g 92.5 g 1.8 g
13月	ふくいのお魚 給食	ごはん 牛乳 県産シイラフライ ひじきとごぼうのあえもの 長操汁	ぶたにく だいず みそ シイラ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	しょうが こんにやく もやし にんじん だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655 初カリ 28.2 g 21 g 84.7 g 1.8 g
14火		大豆ゆかりごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 青菜のみそ汁	だいず ちゅうあげ みそ ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	なたねあぶら	もやし にんじん キャベツ こまつな しょうが だいこん こんにやく ほししいたけ さいいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	628 初カリ 26.8 g 18 g 86.2 g 2.2 g
15水		ごはん 牛乳 コロコロ黒豆 とりにくのさっぱり煮 なすのみそ汁	ちゅうあげ みそ くらまめ とりにく うずらのたまご こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	なたねあぶら	キャベツ たまねぎ なす にんじん ねぎ れんこん こんにやく さいいんげん レモン	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	642 初カリ 27.4 g 21.9 g 80.5 g 2 g
16木		コッペパン 牛乳 ミニパン ビーンズパスタシチュー ウインナーと野菜のソテー	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ	卵イモ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ もやし コーン ブロッコリー パイナップル	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	646 初カリ 28.3 g 20.6 g 85.2 g 2.9 g
17金	ふくいのお魚 給食 今庄小 学校公開日 給食試食会	ごはん 牛乳 県産ブリの照り焼き 野菜のとすあげのごま酢あえ 春キャベツと肉だんごのみそ汁	ブリ うすあげ にくだんご みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	さいいんげん にんじん キャベツ まいたけ だいこん ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	697 初カリ 28.4 g 24 g 88.9 g 2 g
20月	歯ッピー 給食	とうふの肉みそ丼 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	とりにく とうふ みそ ちゅうあげ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース だいこん はくさい ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	655 初カリ 27.4 g 19 g 89.9 g 1.8 g
21火	石川県 応援給食	中島菜めし 牛乳 ぶた肉とれんこんの金平 とり野菜汁 おさつスティック	とりにく とうふ みそ だいず さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	なかじまな (つけもの) にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	640 初カリ 27.2 g 17.7 g 89.1 g 2.4 g
22水		ごはん 牛乳 サバの塩焼き わかめときゅうりのすのもの いなか汁	ちゅうあげ みそ サバ うまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん ごぼう かぶ かぶのは きゅうり キャベツ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	639 初カリ 27.6 g 21.8 g 79 g 2.1 g
23木		ごはん 牛乳 パリッシュ小魚 油あげの中華煮 野菜のキムチスープ	ウインナー ぶたにく ちゅうあげ うずらのたまご どうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら	きりぼしだいこん キャベツ にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ もやし たまねぎ ほししいたけ さいいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	672 初カリ 29.8 g 22.1 g 84.7 g 2.3 g
24金		ごはん 牛乳 とり肉のオーロラソースあえ 五目野菜のすまし汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう てんぷん	なたねあぶら	たまねぎ だいこん にんじん ほししいたけ はくさい こんにやく グリンピース	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	675 初カリ 24.4 g 19.6 g 95.9 g 1.9 g
27月		ごはん 牛乳 サワラの天ぷら 切り干し大根のあえもの みそけんちんうどん	とうふ だいず さわら	ぎゅうにゅう	こめ うどん こむぎこ	卵イモ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン うめぼし	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	604 初カリ 23.5 g 14.7 g 91.3 g 2.5 g
28火		ポークカレーライス (麦ごはん) 牛乳 海藻ツナサラダ ミニレモンゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ごなチーズ わかめ	こめ じゃがいも むぎ ゼリー さとう	なたねあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	696 初カリ 24.7 g 19.9 g 102.6 g 2.5 g
29水	北海道の ホタテを味わう 給食	ごはん 牛乳 ホタテフライ キャベツの梅おかか和え 道産子汁	ホタテ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら バター ごまあぶら	キャベツ きゅうり もやし にんじん うめぼし しめじ たまねぎ コーン ねぎ	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	668 初カリ 25.4 g 22.1 g 90 g 2.1 g
30木		ごはん 牛乳 油あげのチリソース煮 汁ビーフン	ベーコン ぶたにく だいず みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう てんぷん じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが たけのこ グリンピース	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	667 初カリ 28.2 g 19.5 g 91.4 g 1.7 g
31金	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 味付けこんぶ 小煮しめ 打ち豆入りみそ汁	ちゅうあげ うまめ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん もやし ねぎ たまねぎ こんにやく さいいんげん	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	637 初カリ 25 g 17.8 g 89.9 g 2.3 g

★献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。 ★無許可での転載、複製、転用等はご遠慮ください