



給食献立表 5月



横浜小学校

日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日	曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
6	木	(麦ごはん) 豚ニラ丼 牛乳 もずく汁	牛乳 豚肉 豆腐 もずく	たまねぎ にんじん たら しょうが にんにく えのき ねぎ	米 大麦 油 でん粉 ごま油	618kcal 26.3g 16.4g	20	木	わかめごはん 牛乳 ホキのコロコロ揚げ 春野菜たっぷり豚汁	牛乳 わかめ ホキ 豚肉 生揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ねぎ	米 でん粉 油 ごま油 じゃがいも	644kcal 29.1g 18.8g
7	金	バターパン 牛乳 ミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ	牛乳 ミートボール ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン 油 さとう でん粉	641kcal 23.8g 25g	21	金	春野菜のクリームペンネ 牛乳 きゅうりのカラフルサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	ペンネマカロニ 油 小麦粉 バター さとう ぶどうゼリー	588kcal 22.2g 29.9g
10	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゅうりのゆかりあえ 新じゃがのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	キャベツ きゅうり しそ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	米 でん粉 油 じゃがいも	651kcal 22.7g 22.5g	24	月	パンパン 牛乳 ミートマカロニグラタン ジュリアンスープ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ セロリ にんじん とうもろこし こまつな	パンパン マカロニ バター 油	622kcal 23.2g 25.2g
11	火	ごはん 牛乳 回鍋肉 中華たまごスープ ももゼリー	牛乳 豚肉 みそ 焼き豚 たまご	キャベツ こまつな にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 さとう ごま油 ももゼリー	691kcal 26.4g 23.7g	25	火	(麦ごはん) 豆入りドライカレーライス 牛乳 元気サラダ いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 ひよこ豆 ハム 塩昆布 かつお節 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 大麦 バター 油 さとう	661kcal 24.7g 18.1g
12	水	黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ カルちゃんサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ちりめん ひじき	たまねぎ にんじん さやいんげん チンゲンサイ キャベツ	黒糖パン 油 さとう じゃがいも ごま	621kcal 27.8g 21.1g	26	水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ごまじゃこサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ たら にんにく しょうが キャベツ こまつな	米 さとう ごま油 でん粉 ごま	640kcal 25.6g 19.6g
13	木	ごはん 牛乳 あじのピリからソースかけ よるこぶきゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 あじ 塩昆布 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	米 さとう ごま	616kcal 30.3g 14.9g	27	木	ごはん 牛乳 さわらのみそだれかけ 野菜たっぷり汁	牛乳 さわら みそ 豚肉	しょうが だいこん にんじん キャベツ ねぎ	米 さとう でん粉 油 じゃがいも	596kcal 25.9g 15.4g
14	金	野菜ラーメン 牛乳 具だくさん春巻き 塩レモンあえ	牛乳 焼き豚 春巻き	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし たら きゅうり レモン	中華めん 油 ごま ごま油 さとう	628kcal 20.9g 25.3g	28	金	肉うどん 牛乳 野菜のかきあげ フルーツゼリーあえ	牛乳 牛肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ごぼう しゅんぎく ナタデココ パイン もも	うどん 油 さとう 小麦粉 りんごゼリー	651kcal 20.1g 26.5g
17	月	豆ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ ハム	グリンピース たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	米 じゃがいも 油 こんにゃく さとう ごま	635kcal 25.8g 18.4g	31	月	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ツナと野菜のごまあえ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 たまご ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース こまつな キャベツ	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま	641kcal 28g 20.7g
18	火	麦ごはん 牛乳 アスパラガスのパーベキュー炒め ふわふわ卵スープ	牛乳 豚肉 ハム たまご	たまねぎ にんじん アスパラガス にんにく りんご えのき ねぎ	米 大麦 油 でん粉 パン粉 さとう	611kcal 25.6g 16.5g	* 物資の都合により献立を変更することがあります。						
19	水	ツイストパン 牛乳 豆腐のカレー煮 チーズサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	ツイストパン さとう でん粉 油	670kcal 28.1g 31.3g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">★給食で春野菜をみつけよう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>新たまねぎ</p> <p>普通のだまねぎより やわらかく、みずみ ずしいのが特徴。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>新じゃがい</p> <p>普通のじゃがいもよ りやわらかく、ほく ほくした食感が特徴</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>グリンピース</p> <p>食物せんいが豊富な 野菜。豆ごはんて旬 を感じましょう◎</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>春キャベツ</p> <p>普通のキャベツより 葉がやわらかく、甘 みがあるのが特徴。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>アスパラガス</p> <p>アスパラガス酸とい う栄養には疲れを回 復する効果あり!</p> </div> </div> </div>						