

5月 学校給食予定献立表

令和4年度

上野小学校

日 (曜)	献立名	食品名					
		エネルギーになる食品(き)		体をつくる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)	
		たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミンが多い
2 (月)	山菜ずし 白みそ汁 かしわもち 牛乳	こめ おおむぎ さとう かしわもち		とりにく、しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たけのこ ふき たまねぎ
6 (金)	減量ロールパン ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ 牛乳	ロールパン スパゲッティ さとう	しよくぶつゆ	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトに チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり
9 (月)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 金時豆の甘煮 五目汁 牛乳	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	ちくわ とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう もやし
10 (火)	チキンカレーライス スナップえんどうのサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく セロリー たまねぎ キャベツ スナップえんどう
11 (水)	ロールパン さばのシュンユイ 中華めん入りスープ 牛乳	ロールパン でんぶん さとう ほしちゅうかめん	しよくぶつゆ ごまあぶら	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし
12 (木)	麦ごはん 厚揚げとうずら卵の中華煮 こんにやくサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ	ぶたにく あつあげ アネズ「ふう」レシクガ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり こんにやく
13 (金)	ロールパン あじのカレームニエル バター煮 キャベツとコーンのスープ 牛乳	ロールパン こめこ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ バター	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン
16 (月)	麦ごはん じゃがいもとがんとどきのうま煮 小松菜と切干大根のあえもの 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	ぶたにく がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ こんにやく たまねぎ きりぼしだいこん
17 (火)	麦ごはん かつおのごまソースからめ 豚汁 香味漬 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま	かつお ぶたにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう こんにやく たまねぎ キャベツ
18 (水)	米粉入りパン ポークビーンズ 茎わかめのサラダ 牛乳	こめこいりパン じゃがいも さとう	しよくぶつゆ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ
19 (木)	麦ごはん ピビンバ 春雨スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう はるさめ	しよくぶつゆ ごま	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく もやし しめじ たまねぎ
20 (金)	ロールパン ツナコロケ わかめスープ 牛乳	ロールパン じゃがいも こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ ごまあぶら	まぐるオイルづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ
23 (月)	麦ごはん さわらの一味焼き 五目きんぴら 磯香あえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが ごぼう こんにやく キャベツ もやし
24 (火)	実えんどうとひじきのごはん 冷奴 赤だし 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ	とりにく あかみそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ほししいたけ みえんどう もやし しょうが たまねぎ
25 (水)	伊勢茶ときな粉の揚げパン 信田うどん キャベツの甘酢漬 牛乳	ロールパン さとう うどん	しよくぶつゆ	きなこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ いせちや
26 (木)	麦ごはん マーボー豆腐 中華コーンサラダ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ コーン
27 (金)	黒糖パン さけのパン粉焼き 野菜のミルクスープ 牛乳	こくとうパン パンこ じゃがいも	オリーブゆ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく セロリー たまねぎ
30 (月)	麦ごはん 回鍋肉 卵スープ 牛乳	こめ おおむぎ さとう でんぶん	しよくぶつゆ ごまあぶら	ぶたにく あかみそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ
31 (火)	麦ごはん いわしのから揚げ 若竹煮 しそあえ 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ	あつあげ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん しそこ	しょうが たけのこ キャベツ もやし

※天候などの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。