



きゅうしょくこんだて  
平成31年度 5月給食献立



舞鶴市立吉原小学校

< めあて >

ただ しょくじ み  
正しい食事のマナーを身につけよう。

	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)
	・ぎょうざ丼 ・わかめスープ	<small>しろみさかな</small> ・白身魚のバジル焼き ・コンソメスープ ・お茶豆 ・ミルクパン	・キーマカレー ・コーンサラダ ・福神漬け	なかよし遠足 
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)
・鶏の照り焼き ・新じゃがの うま煮	・えんどうご飯 ・竹輪の カレー揚げ ・さつまい 汁	・マカロニグラタン ・レタスと トマトのスープ ・国産小麦100%	 ・中華丼 ・大豆のきんぴら	 ・焼きそば ・切り干し大根のナ ムル ・手作りイチゴジャム
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
・ポークチャップ ・キャベツの みそ汁 ・のり佃煮	・ドライカレー ・フルーツ白玉 ・春雨のスープ	 ・ニギスの 磯辺ごまフライ ・ミネストローネ ・黒糖パン	 ・ビビンバ ・トックスープ	・セルフドック ・青梗菜の クリームスープ煮
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
・さばの 甘酢ソース ・真だくさんの みそ汁	・小松菜とじゃこの チャーハン ・ポテトサラダ ・スーミータン	・ナポリタンスパゲティ ・フレンチサラダ ・茹でそら豆 ・味付けパン	・切り干し大根の キムチ炒め ・みそワタンスープ ・ヨーグルト	 <b>金曜日はど カレーの日</b> ・カレーミート サンド ・ポトフ
(米飯)	(減量ご飯)	(加工パン)	(麦入りご飯)	(規格パン)

～おしらせ～

- 10日 なかよし遠足
- 13日 ランチルームスタート
- 14日 えんどうの皮むき 1・2年
- 17日 給食試食会
- 29日 そら豆の皮むき 1・2年



マークのしょうかい



牛乳は毎日つきます



カミカミ献立の日  
(よくかんで食べる日)



舞鶴産の魚の日



## 5月給食食材表

日	曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
			おもに体をつくる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもにエネルギーの もとになる食品 <small>しょうひん</small>	おもに体の調子を 整える食品 <small>からだ ちょうじ</small> <small>しょうひん</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
7	火	ぎょうざ丼 わかめスープ 牛乳	牛乳・豚ひき肉・豆腐 わかめ・卵	米・ごま油・片栗粉	ニンニク・土生姜・キャベツ にら・えのきだけ・ねぎ	602	26.1	441
8	水	白身魚のバジル焼き コンソメスープ お茶豆	牛乳・白身魚 ベーコン・大豆 きな粉	ミルクパン・パン粉 マヨネーズ・バター じゃが芋・片栗粉・油 砂糖	パセリ・バジル・キャベツ えのきだけ・人参 グリーンティ	730	31	296
9	木	キーマカレー コーンサラダ 福神漬け	牛乳・合挽肉 ミックスチーズ	米・麦・サラダ油 じゃが芋	土生姜・ニンニク・玉ねぎ 人参・ほうれん草・胡瓜 えのきだけ・キャベツ 福神漬け	640	20.7	301
10	金	なかよし遠足						
13	月	鶏の照り焼き 新じゃがのうま煮	牛乳・鶏もも肉・豚肉 さつま揚げ	米・砂糖・ごま油 じゃが芋・サラダ油	玉ねぎ・人参	688	27.6	256
14	火	えんどうご飯 竹輪のカレー揚げ さつま汁	牛乳・竹輪・豚肉 みそ	米・小麦粉・油 さつま芋	えんどう豆・大根 人参・ごぼう・ねぎ	587	21.8	309
15	水	マカロニグラタン レタスととまとのスープ	牛乳・鶏肉・粉チーズ ベーコン・卵	国産小麦パン・サラダ油 マカロニ・バター・小麦粉 パン粉・片栗粉	玉ねぎ・人参・トマト レタス	647	23.6	345
16	木	中華丼 大豆のきんぴら	牛乳・豚肉・かまぼこ うずら卵・大豆 いりこじゃこ	米・麦・サラダ油 砂糖・ごま油・片栗粉 白ごま	玉ねぎ・竹の子・人参 白菜・干しいたけ	660	29.6	477
17	金	焼きそば 切り干し大根のナムル 手作りイチゴジャム	牛乳・豚肉・ちくわ	小型パン・中華そば サラダ油・砂糖・ごま油 イチゴジャム	もやし・人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜・レモン	618	22.7	314
20	月	ポークチャップ キャベツのみそ汁 のり佃煮	牛乳・豚肉・豆腐 油揚げ・みそ のり佃煮	米・砂糖	玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・人参・ねぎ	642	27.3	315
21	火	ドライカレー フルーツ白玉 春雨スープ	牛乳・合挽肉・ウインナー うずら卵・豆腐	米・砂糖・サラダ油 白玉団子・春雨	グリーンピース・バナナ パイナップル・黄桃・白菜 ほうれん草・人参	658	21.4	308
22	水	ニギスの磯辺ごまフライ 添えキャベツ ミネストローネ	牛乳・ニギス・卵 青のり・ベーコン	黒糖パン・小麦粉 パン粉・白ごま・油 じゃが芋・マカロニ オリーブ油	キャベツ・玉ねぎ 人参・セロリ・トマト ニンニク	628	26	328
23	木	ピピンパ トックスープ	牛乳・牛肉・赤みそ みそ・卵	米・麦・アーモンド 白ごま・サラダ油・ごま油 砂糖・トック	大豆もやし・ごぼう・人参 レンコン・いんげん・土生姜 ニンニク・白菜・竹の子 にら・干しいたけ	657	25.3	306
24	金	セルフドック 青梗菜のクリームスープ	牛乳・ウインナー・鶏肉	規格パン・マヨネーズ サラダ油・米粉	玉ねぎ・キャベツ・人参 青梗菜・コーン	625	25.6	341
27	月	鯖の甘酢ソース 実だくさんのみそ汁	牛乳・さば・油揚げ みそ	米・小麦粉・片栗粉 油・砂糖・ごま油 じゃが芋・ふ	土生姜・ねぎ・小松菜 玉ねぎ・人参	707	26.4	355
28	火	小松菜とじゃこのチャーハン ポテトサラダ スーミータン	牛乳・豚肉・鶏ひき肉 卵	米・白ごま・砂糖 ごま油・じゃが芋 マヨネーズ	小松菜・胡瓜・人参 玉ねぎ・コーン・パセリ	611	21.3	313
29	水	ナポリタン フレンチサラダ 茹でそら豆	牛乳・ベーコン・粉チーズ	味付けパン・スパゲティ サラダ油	なす・玉ねぎ・人参 アスパラガス・ニンニク 胡瓜・キャベツ・みかん そら豆	666	22	337
30	木	切り干し大根キムチ炒め みそワタンスープ ヨーグルト	牛乳・豚肉・みそ ヨーグルト	米・麦・ごま油・砂糖 ワタタン	切り干し大根・にら キャベツ・キムチ・玉ねぎ 人参・もやし・青梗菜 コーン	644	24.8	391
31	金	カレーミートサンド ポトフ カボチャのクリームスープ	牛乳・合挽肉 ウインナー	国産小麦パン サラダ油・小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ・人参 グリーンピース キャベツ・ニンニク	678	24.2	313