

# 5月 予定献立表

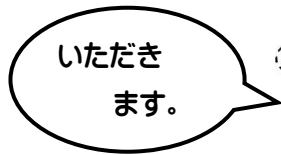
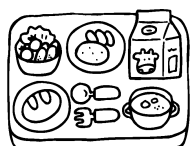


仙台市立坪沼小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか	
			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)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	木	さんしょくどん(麦ごはん・さんしょくどんのぐ) 牛乳 すましじる グレープフルーツ	ごはん おおむぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご どうふ さばぶし	ねぶかねぎ しょうが ほうれんそう みつば まいたけ グレープフルーツ	662	27.1
2	金	☆こどもの日お祝い献立☆ ピラフ 牛乳 とりにくのからあげ ミネストローネ こいのぼりゼリー	ごはん おおむぎ バター でんぷん あぶら マカロニ じゃがいも ゼリー	ウイナーソーセージ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ にんにく トマト(缶)	673	23.6
5	月	<b>こどもの日</b>					
6	火	<b>振替休日</b>					
7	水	食パン (いちごジャム) 牛乳 ししゃもフライ ツナとこまつなのソテー オレンジ	パン パンこ こむぎこ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ししゃも まぐろ	こまつな とうもろこし たまねぎ オレンジ	660	24.8
8	木	麦ごはん 牛乳 あげぎょうざ みそラーメン ひよこまめのソテー	ごはん おおむぎ あぶら こむぎこ ちゅうかめん バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ ウイナーソーセージ	キャベツ なら にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	764	25.2
9	金	開校記念日お祝い献立 せきはん 牛乳 ささかまほこのいそべあげ おくずかけ いちご	ごはん こめ ごま こむぎこ あぶら うーめん でんぷん	あずき ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり あぶらあげ さばぶし	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ほししいたけ いちご	630	22.1
12	月	しそごはん 牛乳 さといものそぼろに とうふのみそじる りんご	ごはん おおむぎ ごま さといも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ わかめ あぶらあげ さばぶし	しそ にんじん グリンピース ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ りんご	682	24.2
13	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ やさいスープ ヨーグルト	ごはん おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん キャベツ パセリ たまねぎ	664	30.5
14	水	こめこパン 牛乳 ポークビーンズ コーンポタージュ パインアップル	こめこ パン グルテン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ とうもろこし コーン にんじん パセリ パインアップル(缶)	708	30.1
15	木	麦ごはん 牛乳 さばのみそに ひじきのいりに けんちんじる	ごはん おおむぎ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ とりにく とうふ さばぶし	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	716	30.9
16	金	ターメリックライス 牛乳 レンズまめいりドライカレー コンソメスープ パナナ	ごはん おおむぎ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パセリ パナナ	693	22.6
19	月	☆毎月19日は食育の日☆ 麦ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ごもくきんぴら じゃがいものみそじる	ごはん おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ いか なご だいず とうふ あぶらあげ さばぶし	ごぼう にんじん たけのこ グリンピース ねぶかねぎ	683	29.5
20	火	わかめごはん 牛乳 ちくぜんに ならのたまごとし あまなつみかん	ごはん おおむぎ さとう ごま さといも あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく たまご	たけのこ にんじん ごぼう れんこん しいたけ なら ねぶかねぎ キャベツ なつみかん	673	24.0
21	水	せわりコッペパン 牛乳 ごもくやきそば にんじんサラダ ぼうチーズ	パン ちゅうかめん あぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし しょうが きゅうり とうもろこし	701	25.9
22	木	麦ごはん 牛乳 かつおのこうみあげ とうふのごもくに りんご	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお とうふ ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう きくらげ にんにく しょうが りんご	694	31.3
23	金	季節を感じよう♪(たけのこ) たけのこごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき わかたけじる オレンジ	ごはん おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら わかめ とうふ さばぶし	たけのこ にんじん さやえんどう みつば オレンジ	623	29.1
26	月	<b>振替休日</b>					
27	火	麦ごはん 牛乳 チンジャオロースー はるさめスープ アーモンドいりこごかな	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ いりこ	しょうが ピーマン あかピーマン たけのこ ほししいたけ なら にんじん ねぶかねぎ もやし	640	23.1
28	水	バターロールパン 牛乳 スパニッシュオムレツ アスパラガスとえびのバターソテー ミニトマト	バター パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう たまご ハム えび	たまねぎ にんじん ほうれんそう アスパラガス とうもろこし ミニトマト	648	32.0
29	木	むぎごはん 牛乳 なつとう にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう もやし	711	26.6
30	金	<b>校外学習 (給食なし)</b>					

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

かつ きゅうしょくもくひょう  
\* **5月の給食目標** \*  
しょくじ み  
**食事のマナーを身につけよう**



本校 5・6 年生の 1 回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 725kcal  
・たんぱく質 27.2g