2021

5月給食献立予定表

東小学校給食調理場（延岡中・方財小・東小）

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう 黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物	調味料	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3 月	憲法記念日							
4 火	みどりの日							
5 水	こどもの日							
6 木	ごはん 牛乳	とりにくと さつまいものあげに (うおそうめんじる)	でんぷん4 さつまいも25 あぶら6 さとう1.3 (さといも20)	とりにく30 にだいず15 (うおそうめん15 わかめ0.5)	しょうが0.2　あおまめ5 にんじん5 (えのき5　にんじん5 こまつな10　だいこん15)	こいくち2.5 みりん1.8　さけ1.7 (いりこ1.1 みず120　うすくち4.2 さけ1　しお0.2)	678 23.6 20.8 1.9	861 29.0 24.8 2.5
7 金	コッペパン 牛乳	いためビーフン (れんこんとブロッコリーの マヨネーズあえ) **かみかみメニュー**	ビーフン23 あぶら0.5 ごまあぶら0.8 (マヨネーズ8 ごま0.5)	ぶたにく25 えび5 (ちくわ5)	きゃべつ15　もやし15　しょうが0.32 たけのこ8　たまねぎ10 にんじん8　しいたけ0.7　にら3.5 (れんこん25　ブロッコリー25 にんじん5　コーン5)	さけ0.8　オイスターソース2 うすくち2.6　しお0.25 こしょう0.03 (うすくち1)	665 26.5 22.2 2.7	834 32.7 26.7 3.4
10 月	ごはん 牛乳	ぶたキムチどん (わかめスープ)	あぶら0.5 さとう1　ごま1 ごまあぶら0.25 (ごま0.7 ごまあぶら0.8)	ぶたにく30 (とうふ20 わかめ0.5)	はくさいキムチ15　にんじん5 きゃべつ25　たまねぎ10　にら3 にんにく0.2　しょうが0.2 (にんじん5　えのき10 たまねぎ20　ねぎ3)	さけ1　うすくち1.17 こいくち1.6　しお0.15 こしょう0.02　みりん0.4 (ガラ10　みず120　うすくち4 さけ0.8　しお0.43　こしょう0.03)	559 21.4 15.1 2.3	706 26.2 17.4 3.0
11 火	コッペパン 牛乳	ミネストローネ (ごまドレッシング サラダ)	じゃがいも25 オリーブオイル0.4	とりにく10 ウインナー5 にだいず15 チーズ2 (とりささみ10)	たまねぎ20　ほうれんそう10 トマトかん25　コーン7 にんじん5　にんにく0.3 (こまつな25 にんじん5　だいこん25)	うすくち3.2　しお0.3 こしょう0.03　ガラ10 みず80　あかワイン1 (ごまドレッシング8)	595 24.4 21.8 2.6	742 29.9 26.2 3.3
12 水	ごはん 牛乳	いりどうふ (あまなつみかんいり すのもの)	あぶら0.5 さとう3 (さとう0.9)	こなどうふ15 とりにく10 たまご20 (わかめ0.5)	たまねぎ25　にんじん10 たけのこ16　いんげん5 しいたけ1 (あまなつみかんかん15　きゃべつ25 きゅうり25)	うすくち5　こいくち2 みりん1　さけ1 かつおぶし1.5　みず80 (す2.7　うすくち2.65)	620 27 16.8 2.1	786 33.4 19.5 2.7
13 木	ごはん 牛乳	こうみあげ (すましじる) **延岡中給食なし**	でんぷん9.5 くろごま0.8 くろざとう1 あぶら7 (さといも20)	いわしすりみ25 ちくわ10　みそ4 たまご3 (とうふ20)	たまねぎ8　にんじん7 ごぼう10　しょうが0.4 (にんじん5　だいこん20 たけのこ8　こまつな10)	さけ0.5 (いりこ1　みず110　しお0.26 うすくち3.2　さけ1)	651 21.7 20.1 1.6	826 26.6 23.8 2.0
14 金	コッペパン 牛乳	ペンネのクリームに (ハムサラダ)	ペンネ15 じゃがいも20 あぶら0.5　こむぎこ7 バター6 (あぶら1.3　さとう0.6)	とりにく20 チーズ3 ぎゅうにゅう30 (ハム5)	にんじん10　あおまめ5 たまねぎ15 (きゃべつ25　もやし15 にんじん5　きゅうり15)	ガラ10　みず80　しお0.5 こしょう0.03　うすくち2.5 しろワイン0.9 (しお0.12　こしょう0.02 す2.5　うすくち2.3)	672 25.4 25.2 2.5	843 31.3 30.6 3.2
17 月	ごはん 牛乳	あげどりの あまからごまあえ 「そえやさい」 (はるきゃべつのみそしる) **延岡中給食なし**	でんぷん8 ごま2　あぶら7 さとう1.5 (じゃがいも20)	とりにく60 (あぶらあげ3 みそ11)	「ブロッコリー30」 (きゃべつ20　もやし15 にんじん5　こまつな15)	しお0.2　こしょう0.04 さけ1　みりん1　うすくち1.5 こいくち1　「うすくち1」 (いりこ1.1　みず110)	731 26.8 27.0 2.3	930 33.2 32.8 2.9
18 火	コッペパン 牛乳	コール　ハック アイントップツゥ **ドイツ料理** (コーンサラダ)	あぶら0.5 レンズまめ10 (あぶら1)	ウインナー10 ミートボール24 (ツナ8)	きゃべつ25　たまねぎ15 にんじん10　しろねぎ5 セロリー5　パセリ0.5　トマトかん3 (きゅうり20　ブロッコリー25 にんじん5　コーン5)	パプリカパウダー0.01　ガラ10 キャラウェイこ0.01　みず75 しろワイン1　しお0.6　こしょう0.03 (うすくち1　しお0.2 こしょう0.02　す2.5)	577 24.2 21.1 2.7	719 29.7 25.3 3.5
19 水	ごはん 牛乳	やきにくふういため (たまごいり ワンタンスープ) **東5年給食なし**	あぶら0.5　ごま1.5 さとう0.7 (ごまあぶら0.5) (ワンタン15)	ぶたにく35 あかみそ1.5 (たまご20)	たまねぎ17　きゃべつ25　しょうが0.22 ピーマン5　ピーマンミックス5 りんごピューレ2　にんにく0.22 (たけのこ8　チンゲンサイ15　しょうが0.2 にんじん7　しいたけ1　もやし8)	こいくち1.9　うすくち1 さけ0.5　しお0.1　こしょう0.01 (ガラ10　みず105　しお0.48 うすくち2.6　さけ1　こしょう0.03)	609 24.8 17.7 2.1	771 30.6 20.7 2.7
20 木	ごはん 牛乳	いわしのおかかに 「そえやさい」 (けんちんじる) **方財小・東5年給食なし**	「さとう0.5 ごま0.5」 (さといも20)	いわしのおかかに50 (とうふ15 あぶらあげ2)	「もやし15 にんじん3　ほうれんそう12」 (しいたけ1　にんじん5 だいこん20　こんにゃく10 こまつな5)	「うすくち1.3」 (いりこ1.1　みず115　さけ0.8 しお0.25　うすくち4.2　みりん0.8)	591 23.2 16.9 2.3	715 26.2 17.8 2.7
21 金	コッペパン 牛乳	かぼちゃとじゃがいもの ミートソースに (アスパラサラダ)	じゃがいも30 あぶら0.5　さとう1 バター0.73 (あぶら0.8 さとう0.8)	とりひきにく15 ぶたひきにく15 (ハム5)	かぼちゃ30　たまねぎ25 にんじん15　あおまめ6 にんにく0.2 (アスパラ20　きゃべつ30 コーン5　にんじん5)	デミグラスソース2　ソース2 ケチャップ15　こいくち1 あかワイン2　しお0.15　こしょう0.04 (す2.2　しお0.1 こしょう0.03　うすくち2.35)	630 24.8 20.5 2.5	788 30.5 24.5 3.0
24 月	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに (はるさめの ごまずあえ) **方財小給食なし**	あぶら0.5　さとう1.4 でんぷん1.5ラーゆ0.03 ごまあぶら1) (はるさめ5　さとう1.2 ごまあぶら0.5　ごま0.7)	ぶたにく15 プチとうふ70 あぶらあげ3 (かにかま5)	もやし15　たまねぎ20 はくさい20　にんじん10 しいたけ1　にら3　しょうが0.3 (きゃべつ25　きゅうり25 にんじん5)	みず20　さけ1　うすくち2.85 こいくち2.5　しお0.2 こしょう0.03 (うすくち2.4　す2.4)	604 20.8 15.5 1.7	766 25.3 17.8 2.1
25 火	コッペパン 牛乳	グリーンスープ (ぶたにくの ごまみそマヨネーズあえ) 「ひゅうがなつジャム」	あぶら0.5 じゃがいも25 (ごま2.5　さとう0.8 マヨネーズ10) 「ひゅうがなつジャム15」	とりにく10 (ぶたにく35 みそ2.5)	チンゲンサイ20　きゃべつ25 にんじん5　アスパラ5 グリーンピース5 (にんにく0.4　しょうが0.4 もやし25　きゅうり20　にんじん5)	ガラ10　みず100　さけ0.8 うすくち4　しお0.45　こしょう0.02 (さけ1　うすくち1.8 す0.65)	657 27.8 24.7 2.5	813 34.4 30.0 3.2
26 水	ごはん 牛乳	チキンビーンズカレー (アセロラジュレ)	じゃがいも30 あぶら0.5　バター6.5 こむぎこ7.5 (アセロラジュレ20 ナタデココ15)	とりにく25 にだいず15 チーズ2	にんじん10　たまねぎ35 グリーンピース5　にんにく0.3　チャツネ1.5 しょうが0.3　リンゴピューレ4 (みかんかん10　パインかん20 ももかん10)	ガラ10　みず86　カレーこ0.5 ソース1.16　しお0.5　ケチャップ5.5 こいくち2.1　あかワイン1.2	722 21.2 20.2 1.3	919 25.9 24.0 1.7
27 木	ごはん 牛乳	さかなのいそべあげ 「そえやさい」 (にらたまみそしる) **東4年給食なし**	でんぷん9.3 あぶら8 (じゃがいも20)	しろみざかな55 あおのり0.35 (あぶらあげ3 みそ11 たまご20)	しょうが0.7 「きゃべつ27　にんじん3」 (こまつな15　たまねぎ15 にら5　にんじん5　しいたけ1)	うすくち1.8　さけ1 しお0.2 「うすくち1」 (いりこ1.1　みず93	681 27.9 21.1 2.4	865 34.6 25.2 3.1
28 金	コッペパン 牛乳	ラーメン (チンゲンサイの ごまあぶらあえ) **東1・2・3・6年給食なし**	ちゅうかめん35 あぶら0.5 ごま1.5　ごまあぶら0.55 (さとう0.6　ごま0.8 ごまあぶら0.6)	やきぶた3 ぶたにく20 (ハム5)	メンマ5　にんじん8 もやし15　コーン5　ねぎ3 にんにく0.65 (チンゲンサイ35　きゅうり25 にんじん5)	ガラ5　とんこつ5　みず120 パイトンタン1.1　うすくち3.5 こいくち1.8　さけ1　しお0.5　こしょう0.04 (うすくち3.1)	617 23.6 19.2 3.0	771 29.0 22.9 4.6
31 月	ごはん 牛乳	しんじゃがのみそに (きゃべつとわかめの すのもの)	じゃがいも45 あぶら0.5 くろざとう1.7 (ごま0.7 さとう1)	とりにく15 あつあげ25 みそ4 (ちりめん5 わかめ0.5)	こんにゃく15　にんじん10 たまねぎ30　たけのこ10 いんげん5 (きゅうり20　きゃべつ30 にんじん5　しょうが0.3)	みず10　こいくち2.5 うすくち1.5　さけ1.5 (す2.4　うすくち2.4)	583 20.2 13.6 2.1	738 24.6 15.4 2.7

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。