5月　こんだてひょう

【今月の栄養価】　　（基準値）
エネルギー　＝640Ｋｃａｌ　（６５０Ｋｃａｌ）
たんぱくしつ　＝２５．２ｇ　（２１．１ｇ～３２．５ｇ）
ししつ　＝２０．６ｇ　（１４．４ｇ～２１．６ｇ）

＊栄養価（基準値）は、小学校３・４年生の数値です。
中学生は、この約１．３倍になります。

令和6年　4月30日

弟子屈町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい しゅしょく	ふくしょく	黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
1 日	ごはん	だいこんとぶたにくのにもの	こめ　さとう・あぶら	ぶたにく	ながねぎ・だいこん・しょうが
		なっとう		なっとう　牛乳	
水 曜		みそしる（とうふ･ねぎ）		★ とうふ・あげ	ながねぎ
2 日	ごはん	パイコーハン	こめ　ごまあぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく	★ たけのこ･はくさい・しいたけ・ながねぎ・しょうが・きくらげ・にんにく
		ナムル	さとう・ごま・ごまあぶら	牛乳	もやし・きゅうり・にんじん・にんにく
木 曜		わかめスープ		とりにく・わかめ	★ ながねぎ・しいたけ・にんじん
7 日	コッペスライス	ホタテのクリームに	こむぎこ・あぶら・いも・バター・なまクリーム・でんぷん	ほたて・ぎゅうにゅう	★　★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・しいたけ
		はくさいのスープ		とりにく・ベーコン　牛乳	★ はくさい・にんじん・しいたけ
火 曜		パイナップルジャム	さとう・コーンスターチ		パイナップル
8 日	ごはん	にくじゃがコロッケ	こめ・じゃがいも・パンこ・こむぎこ・でんぷん・ラード・さとう	ぶたにく	たまねぎ
		こまつなのあえもの		かつお　牛乳	こまつな・もやし
水 曜		みそしる（ﾀﾞｲｺﾝ）		あげ	だいこん・にんじん
9 日	ごはん	ポークカレー	こめ・いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウ	ぶたにく	★ たまねぎ･にんじん・にんにく・りんご
				牛乳	
木 曜		サワーキャベツ	さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・レモン
10 日	スパゲッティ	スパゲッティミートソース	スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	★ たまねぎ・にんじん・グリンピース・にんにく・トマト
				牛乳	
金 曜		こめこ のカップケーキ	こめこ・さとう・みずあめ・あぶら・メープルシロップ・でんぷん	とうにゅう（だいず）・だいず	りんご
13 日	ごはん	さばのしょうがに	こめ　さとう	さば	しょうが
		はくさいのおひたし		かつお　牛乳	はくさい・こまつな・しめじ
月 曜		ぶたじる	いも	★ とうふ・ぶたにく	★ つきこんにゃく・だいこん・ごぼう・にんじん・ながねぎ・たまねぎ・しょうが
14 日	バーガーパン	てりやきハンバーグ	こむぎこ　さとう・でんぷん・あぶら・いも・バター	とりにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ
		ボイルキャベツ		牛乳	キャベツ
火 曜		たまごスープ	バーガーパンにハンバーグとキャベツをはさんでたべよう！	たまご・とりにく	★ にんじん・こまつな・しいたけ・ながねぎ
15 日	ごはん	にくどうふ	こめ　さとう	★ ぶたにく・とうふ	★　★ たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
		だいこん と ちりめんじゃこのあえもの	ごまあぶら	ちりめんじゃこ・かつお　牛乳	きゅうり・だいこん・にんじん
水 曜		みそしる（たまねぎ）		あげ	★ たまねぎ・にんじん
16 日	ごはん	とりのぴりからどんぶり	こめ　あぶら・さとう・ごまあぶら	とりにく	★　★ たまねぎ・ピーマン・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく
		もやしのサラダ（ちゅうかふう）	ごまあぶら・さとう・ごま	とりにく　牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
木 曜		みそしる(いも・にんじん)	いも		★ にんじん・たまねぎ
17 日	うどん	いなかうどん	うどん	とりにく・あげ・こうやどうふ	★ ながねぎ・しいたけ・しめじ・にんじん・ごぼう
				牛乳	
金 曜		フルーツしらたま	さとう・しらたまだんご		みかん・もも･パイナップル
20 日	ごはん	とりのてりやき	こめ　さとう・でんぷん	とりにく	しょうが・にんにく
		さんしょくやさいのごまあえ	ごま・さとう	牛乳	はくさい・にんじん・こまつな
月 曜		よしのじる	でんぷん	★ とうふ	ながねぎ・にんじん
21 日	チーズロールパン	ポテトミートグラタン	こむぎこ　バター・いも	ぶたにく・チーズ	★ たまねぎ・にんじん・しめじ・グリンピース・トマト・にんにく
		ブロッコリーのツナあえ	マカロニ・マヨネーズ	まぐろ　牛乳	ブロッコリー・にんじん・きゅうり
火 曜		たまねぎのスープ		とりにく	★　★ たまねぎ・しいたけ・にんじん
22 日	ごはん	きのこのしのだに	こめ　でんぷん・パンこ・さとう	とりにく・あげ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・しいたけ・しめじ
		だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお　牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
水 曜		みそしる（フノリ）		★ とうふ・ふのり	ながねぎ
23 日	ごはん	おやこどん	こめ　あぶら・さとう	とりにく・たまご	★　★ たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリンピース
		ほうれんそうともやしのおひたし		かつお　牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
木 曜		みそしる（ﾊｸｻｲ）		あげ	はくさい
24 日	ラーメン	みそやさいラーメン	ラーメン・バター・ごま	ぶたにく・とりにく	★ たけのこ・にんじん・もやし・たまねぎ・コーン・にんにく・はくさい・ながねぎ・しょうが
				牛乳	
金 曜		はちみつレモンゼリー	さとう・はちみつ		レモン
27 日	ごはん	ぶたにくとｷｬﾍﾞﾂのいためもの	こめ　ごまあぶら・あぶら・でんぷん	ぶたにく	★ キャベツ・しいたけ・ピーマン・にんにく
		だいこんのサラダ(ごまドレッシング)	ごまあぶら・さとう	とりにく　牛乳	だいこん・きゅうり・にんじん・しょうが・にんにく
月 曜		みそしる（こまつな・あげ）		★ あげ・とうふ	こまつな
28 日	コッペスライス	マカロニサラダ	こむぎこ　マカロニ・マヨネーズ・さとう	ベーコン	★ きゅうり･たまねぎ･にんじん
		ポトフ	いも	とりにく・ウインナー　牛乳	★ にんじん・キャベツ・たまねぎ・だいこん
火 曜		カスタードクリーム	こむぎこ・さとう・なまクリーム	たまご・ぎゅうにゅう	
29 日	ごはん	はるまき	こめ・こむぎこ・あぶら・でんぷん・みずあめ・さとう・はるさめ	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう	たまねぎ・もやし・たけのこ・にんじん・しょうが・にんにく・しいたけ・きくらげ
		かんこくふうサラダ	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶたにく　牛乳	きゅうり・キャベツ・ながねぎ・しょうが・にんにく
水 曜		とりときのこのスープ		とりにく	★ しいたけ・しめじ・にんじん・こまつな・ながねぎ・なめこ
30 日	ごはん	すきやきふうに	こめ　さとう	ぶたにく・こうやどうふ	★ たまねぎ・つきこんにゃく・はくさい・たけのこ
		もやしのサラダ（みそ・マヨネーズ）	マヨネーズ・ごま	とりにく　牛乳	もやし・きゅうり・にんじん
木 曜		みそしる（ﾜｶﾒ）		★ わかめ・とうふ	ながねぎ
31 日	うどん	カレーうどん	うどん・カレールゥ・さとう	ぶたにく	★　★ しいたけ・にんじん・ながねぎ・たまねぎ
				牛乳	
金 曜		ジャーマンポテト	いも・バター	ベーコン	★ たまねぎ・パセリ