2022年5月　学校給食材料表　北川根小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他 調味料
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		いわしフライ	いわしフライ★					油	ソース
		かんてんサラダ	とりささみ水煮	かんてん	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・しょうゆ・こしょう
		わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ・ねぎ・えのきたけ・だいこん	でんぷん		しょうゆ・食塩・だしパック
6	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		タコライス	ぶたにく・だいず		にんじん・ピーマン・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ とうもろこし	さとう	油	ケチャップ・しょうゆ・コンソメ・食塩 こしょう・チリパウダー
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング・こしょう
9	月	麦ごはん					麦ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	カレー粉・カレールゥ・ケチャップ ウスターソース
		こんにゃくサラダ	かまぼこ★		こまつな・にんじん	キャベツ	こんにゃく・さとう	ごま油・油	しょうゆ・酢
		ヨーグルト		ヨーグルト★					
10	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうづけ★						
		きりぼしだいこんのいために	さつまあげ★・とりにく		にんじん	きりぼしだいこん・しめじ	こんにゃく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		かきたま汁	とうふ・卵		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		しょうゆ・食塩・だしパック
11	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ポテトコロッケ	ポテトコロッケ★					油	ソース
		野菜いため	ぶたにく		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし	さとう	油	食塩・しょうゆ・こしょう・中華味
		とうふときのこのスープ	とうふ・なると★		にんじん	しめじ・えのきたけ・はくさい・ねぎ			食塩・しょうゆ・中華味
12	木	ミルクパン					ミルクパン		
		牛乳		牛乳					
		イタリアンサラダ			パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング
		チリビーンズ	だいず・いんげんまめ ソーセージ★・ぶたにく		にんじん・グリンピース トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	ケチャップ・ソース・コンソメ・食塩 こしょう・赤ワイン・チリパウダー
		小玉スイカ				すいか			
13	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		めばるのたつたあげ	めばるのたつた★					油	
		みずなサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	みずな・きゅうり・キャベツ とうもろこし	さとう	油	酢・食塩・こしょう・しょうゆ
		ごまみそ汁	ぶたにく・みそ		にんじん	もやし・ねぎ・だいこん		ごま油・ごま	だしパック
16	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず みそ		にんじん・にら	ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ きくらげ・たけのこ	さとう・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・テンメンジャン トウバンジャン・オイスターソース
		はるさめサラダ	とりささみ水煮		こまつな・にんじん	キャベツ	はるさめ・さとう	油	しょうゆ・酢
17	火	ソフトめん					ソフトめん		
		にくみそうどん汁	ぶたにく・みそ		にんじん	しょうが・だいこん・しいたけ・もやし ねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・だしパック
		牛乳		牛乳					
		さつまいもとだいずのあまからあげ	だいず				さつまいも・でんぷん さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
		おひたし			こまつな	キャベツ			しょうゆ
18	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		あじのみりんやき	あじみりんやき★						
		きんぴら	ぶたにく		にんじん	ごぼう	こんにゃく・さとう	ごま・ごま油 油	しょうゆ・みりん
		だまこ汁	とりにく		にんじん	はくさい・しいたけ・みずな・ねぎ	だまこもち	油	しょうゆ・だしパック・食塩
19	木	こくとうコッペパン					こくとうコッペパン		
		牛乳		牛乳					
		とりにくの米粉シチュー	とりにく・だいず	牛乳・チーズ	にんじん・ブロッコリー	とうもろこし・たまねぎ	じゃがいも・米粉	油・バター	白ワイン・食塩・こしょう・コンソメ
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ油づけ		こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん
20	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		とり天	とりにく			しょうが・にんにく	天ぷら粉	油	酒・しょうゆ
		もやしの土佐あえ	かつおぶし		こまつな・にんじん	もやし	さとう	油	酢・しょうゆ
		さわにわん	ぶたにく・とうふ		にんじん	ごぼう・しいたけ・たけのこ・みずな えのきたけ	しらたき		しょうゆ・食塩・だしパック
23	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			きりぼしだいこん・たまねぎ・しょうが	さとう	油	しょうゆ
		キャベツのごまあえ			にんじん	もやし・キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ
		じゃがいものみそ汁	生あげ・みそ		こまつな・にんじん	ねぎ・だいこん	じゃがいも		だしパック
24	火	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		はるまき	はるまき★					油	
		バンバンジーサラダ	とりささみ水煮		にんじん・こまつな	きゅうり・もやし			ドレッシング
		キムチスープ	ぶたにく・卵・とうふ・みそ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ		油	キムチの素・みりん・中華味
25	水	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		きびなごフライ	きびなごフライ★					油	
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・とうもろこし・きゅうり			こしょう・ドレッシング
		新じゃがとかぶのそぼろに	ぶたにく		にんじん	しょうが・かぶ・たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく さとう	油	しょうゆ・みりん・酒
26	木	食パン　いちごジャム					食パン いちごジャム★		
		牛乳		牛乳					
		アンサンブルエッグ	ベイクドエッグ★						
		やさいのマリネ			パプリカ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・食塩・こしょう
		コーンポタージュ	とりにく・白いんげんまめ		パセリ	たまねぎ・しめじ・とうもろこし			ベシャメルソース・食塩・こしょう
27	金	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		とりつくねだんご	とりつくね★			しょうが	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒
		キャベツとわかめのサラダ	まぐろ油づけ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり			ドレッシング
		実だくさん汁	ぶたにく・とうふ		にんじん	しめじ・だいこん・ねぎ・ごぼう	こんにゃく	油	だしパック・しょうゆ
30	月	ごはん					ごはん		
		牛乳		牛乳					
		なっとう	なっとう						
		そくせきづけ				キャベツ・きゅうり			食塩
		ひじきとじゃがいものいために	ぶたにく・だいず・油あげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
31	火	ソフトめん					ソフトめん		
		ちゃんぽんスープ	ぶたにく・いか かまぼこ★		にんじん・にら	キャベツ・しいたけ・しょうが		油	酒・ちゃんぽんスープの素・食塩 こしょう・中華味
		牛乳		牛乳					
		シューマイ	シューマイ★						
		中華あえ			チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ごま油・ごま	酢・しょうゆ

※ 物資の都合により，献立を変更することがあります。ご了承ください。　★は加工食品です。

こんだて5月

笠間市立北川根小学校

月	火	水	木	金
2日（月） ごはん ぎゅうにゅう いわしフライ かんてんサラダ わかたけじる エネルギー(kcal) 610　食塩(g) 2.1	3日（火） 憲法記念日	4日（水） みどりの日	5日（木） こどもの日 	6日（金） ごはん ぎゅうにゅう タコライス コールスローサラダ 621　1.4
9日（月） むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト 678　2.1	10日（火） ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのいためにに かきたまじる 606　2.3	11日（水） ごはん ぎゅうにゅう ポテトコロッケ やさいいため とうふときのこのスープ 601　2.0	12日（木） ミルクパン ぎゅうにゅう イタリアンサラダ チリビーンズ こだまスイカ 682　2.0	13日（金） ごはん ぎゅうにゅう めばるのたつたあげ みずなサラダ ごまみそしる 612　1.7
16日（月） ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ 600　1.6	17日（火） にくみそうどん (ソフトめん) ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあまからあげ おひたし 649　2.1	18日（水） ごはん ぎゅうにゅう あじのみりんやき きんぴら だまこじる 604　1.9	19日（木） くろパン ぎゅうにゅう とりにくのこめこシチュー ガーリックドレッシングサラダ 655　2.1	20日（金） ごはん ぎゅうにゅう とりてん もやしのとさあえ さわにわん 602　1.8
23日（月） ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる 605　1.9	24日（火） ごはん ぎゅうにゅう はるまき バンバンジーサラダ キムチスープ 640　2.4	25日（水） ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ ごぼうサラダ しんじゃがとかぶのそぼろに 636　1.0	26日（木） しょくパン　いちごジャム ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ やさいのマリネ コーンポタージュ 648　2.2	27日（金） ごはん ぎゅうにゅう とりつくねだんご キャベツとわかめのサラダ みだくさんじる 626　2.2
30日（月） ごはん ぎゅうにゅう なっとう そくせきづけ ひじきとじゃがいものいためにに 635　1.7	31日（火） ちゃんぽんめん(ソフトめん) ぎゅうにゅう シューマイ ちゅうかあえ 621　2.0			

栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩（g）
今月の児童の平均値	627	24.7	19.9	1.9
児童(8～9歳)の平均値	650	21～３３	14～22	２未満