

# 令和3年度 須賀川市立第三小学校 給食予定献立表<<5月>>



日	曜日	献立名	献立名			調味料・その他	栄養価
			赤 主に体の組織の もとになる	黄 主に熱や力の もとになる	緑 主に体の調子を整える		
6	木	減量ミルクパン スパゲティナポリタン・チーズサラダ コーヒーミルク	牛乳・ウインナー チーズ	減量ミルクパン スパゲティ・砂糖・油 コーヒーミルク	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・キャベツ ブロッコリー・コーン	トマトピューレ ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう・酢	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.2 g 塩分 2.9 g
7	金	ゆかりごはん・じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの五色和え	牛乳・とり肉 さつま揚げ・生揚げ ひじき・錦糸卵	麦ごはん・砂糖 砂糖・片栗粉・油 ごま油・じゃがいも	しょうが・たまねぎ・ にんじん・枝豆・もやし ほうれん草・にんじん	しょうゆ・みりん	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.5 g 塩分 2.7 g
10	月	麦ごはん・豚肉のスタミナ焼き 田舎汁・味のり	牛乳・豚肉・生揚げ みそ・のり	麦ごはん・油・片栗粉 砂糖・じゃがいも・ごま	にんにく・しょうが・もやし にんじん・にら・たまねぎ ごぼう・大根・ねぎ こんにゃく	しょうゆ・みりん かつお厚削り	エネルギー 606 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 16.3 g 塩分 3.2 g
11	火	背割れコッペパン・スラッピージョー とうもろこしのスープ アーモンドカル	牛乳・豚肉・大豆 ベーコン・かたくちいわし	背割れコッペパン・油 砂糖・アーモンド	たまねぎ・ピーマン・コーン マッシュルーム・にんじん ねぎ・白菜・干しいたけ	ケチャップ・チャツネ 中濃ソース・コンソメ しょうゆ・塩・こしょう	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.6 g 塩分 3.2 g
12	水	麦ごはん・和風おろしハンバーグ ごまあえ・にらたま汁	牛乳・ハンバーグ 卵・とうふ	麦ごはん・砂糖 ごま油・ごま・片栗粉	大根・しそ・ほうれん草 キャベツ・にんじん・にら	しょうゆ・酒・塩 かつお厚削り	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.3 g 塩分 2.9 g
13	木	バター食パン・水ぎょうざ コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳・とり肉・ハム 水ぎょうざ・ヨーグルト	バター食パン 砂糖・油・ごま油	干しいたけ・たまねぎ・にら 白菜・たけのこ・キャベツ きゅうり・コーン	中華だし・しょうゆ・塩 こしょう・酢	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.0 g 塩分 3.5 g
14	金	<ご当地献立・山口県> 麦ごはん・アジフライ きゅうりの酢の物・おおひら	牛乳・アジフライ わかめ・とり肉	麦ごはん・油・砂糖 さといも	キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・れんこん・里いも こんにゃく・干しいたけ	塩・酢・みりん しょうゆ・かつお厚削り	エネルギー 722 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 17.6 g 塩分 2.2 g
17	月	麦ごはん・家常豆腐 とりささ身とほうれん草の和え物	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐・みそ・とりささ身	麦ごはん・油・砂糖 ごま油・砂糖	しょうが・にんにく・たけのこ 干しいたけ・たまねぎ・枝豆 もやし・ほうれん草	酒・しょうゆ・塩 豆板醤・酢	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.0 g 塩分 2.6 g
18	火	コッペパン・ポークビーンズ コーンサラダ いちごジャム&マーガリン	牛乳・豚肉・ハム 大豆	コッペパン・油 砂糖・じゃがいも いちごジャム マーガリン	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・きゅうり	ケチャップ・こしょう 塩・ウスターソース・酢	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 23.6 g 塩分 3.1 g
19	水	<食育の日献立> 菜飯・かつおのごま和え おひたし・白菜と大根のみそ汁	牛乳・かつお・かつお節 みそ	菜飯・片栗粉・油 砂糖・ごま	ほうれん草・にんじん 白菜・ねぎ・大根・もやし	しょうゆ・酒 かつお厚削り	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 14.9 g 塩分 3.0 g
20	木	サラダサンドパン(食パッ・ポテサラ) きのこ野菜のスープ スライスチーズ	牛乳・ハム・チーズ とり肉	食パン・マカロニ・油 マヨネーズ・じゃがいも	にんじん・きゅうり・キャベツ コーン・しめじ	塩・こしょう・酢 コンソメ・しょうゆ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.2 g 塩分 3.3 g
21	金	<運動会応援献立> 麦ごはん・ソースカツ キャベツの昆布漬け 小松菜と油揚げのみそ汁・ゼリー	牛乳・ヒレカツ 塩昆布・油揚げ・みそ	麦ごはん・油・砂糖 ゼリー	キャベツ・にんじん・きゅうり 大根・ねぎ・小松菜	みりん・ケチャップ ウスターソース かつお厚削り・塩	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.1 g 塩分 2.6 g
24	月	運動会振替休日					
25	火	食パン・豚肉のケチャップ炒め 白菜スープ・レーズンクリーム	牛乳・豚肉・大豆 ベーコン	食パン・油・砂糖 レーズンクリーム	たまねぎ・しめじ・コーン 白菜・チンゲン菜・にんじん 干しいたけ・ねぎ	塩・赤ワイン・ ウスターソース ケチャップ・こしょう しょうゆ	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 27.1 g 塩分 2.8 g
26	水	麦ごはん・さんまの甘露煮 山吹和え・けんちん汁	牛乳・さんま・いり卵 とり肉・豆腐・みそ	麦ごはん・砂糖 油	キャベツ・ほうれん草 にんじん・大根・ねぎ ごぼう・こんにゃく	しょうゆ かつお厚削り	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.9 g 塩分 2.5 g
27	木	中華めん・塩タンメンの汁 ブロッコリーサラダ・餃子(2個)	牛乳・豚肉・まぐろツナ 餃子	中華めん・油・砂糖 ごま	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・白菜・もやし・にら ブロッコリー・キャベツ・コーン	塩ラーメンスープ しょうゆ・塩 こしょう	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 20.0 g 塩分 3.0 g
28	金	麦ごはん・チキンカレー ヨーグルト和え	牛乳・とり肉 ヨーグルト・脱脂粉乳	麦ごはん・じゃがいも カレールウ・油	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・すりおろしりんご みかん・黄桃・パイナップル	ケチャップ・チャツネ 中濃ソース	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.3 g
31	月	麦ごはん・シューマイ(1個) ピーマン炒め・五目スープ	牛乳・シューマイ 豚肉・鶏肉	麦ごはん・砂糖・油 ごま油	たまねぎ・にんじん・キャベツ にら・にんにく・しょうが ねぎ・ほうれん草・もやし	オイスターソース・塩 こしょう・しょうゆ コンソメ	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.0 g 塩分 2.3 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆給食停止・開始について

・連絡を受けた2日後より停止・開始が可能となります。 ・転出や転入の場合、給食回数を日割り計算し精算いたします。

・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合、給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。ただし、連絡を受けた2日後から連続10日以上の場合となります。