

2019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		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価
				主に体の組織の もとになる	主に熱や力の もとになる	主に体の調子を整える		
7	火	(令和元年お祝い献立) 食パン・ポテトサラダ きのこ野菜のスープ デザート		牛乳・ベーコン ロースハム	食パン・油・デザート じゃがいも	ほうれんそう・コーン・しめじ はくさい・にんじん・きゅうり キャベツ	塩・こしょう コンソメ・酢 マヨネーズ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.1 g 塩分 2.4 g
8	水	麦ごはん さんまの甘露煮 おかかあえ・田舎汁		牛乳・さんまの甘露煮 なまあげ・かつおぶし みそ	麦ごはん じゃがいも	キャベツ・にんじん・ねぎ こまつな・だいこん ごぼう・こんにゃく	しょうゆ だし	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g 塩分 2.4 g
9	木	背割れコッペパン スラッピージョー アスパラサラダ コーンのスープ		牛乳・豚ひき肉 引割大豆・大豆たんぱく 粉チーズ・とり肉	背割れコッペパン・油 砂糖・でん粉	たまねぎ・ピーマン にんじん・コーン・ねぎ はくさい・キャベツ アスパラガス・きゅうり マッシュルーム	ケチャップ・中濃ソース チャツネ・コンソメ しょうゆ・酢・塩 こしょう	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.8 g 塩分 2.6 g
10	金	麦ごはん・キーマカレー 海草サラダ		牛乳・豚ひき肉 海草・まぐろフレーク	麦ごはん・油・ごま油 じゃがいも・砂糖	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・りんごペースト キャベツ・きゅうり	カレールウ・チャツネ 中濃ソース・ケチャップ しょうゆ・酢	エネルギー 712 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.1 g 塩分 2.6 g
13	月	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきの五色あえ		牛乳・とりひき肉 なまあげ・さつまあげ ひじき・錦糸卵	麦ごはん・じゃがいも 油・砂糖・でん粉	ほうれんそう・にんじん もやし・たまねぎ・えだまめ ゆかり	しょうゆ・酒	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.2 g 塩分 2.3 g
14	火	食パン・大豆チョコ 豚しゃぶサラダ ワンタンスープ		牛乳・豚肉 ベーコン 大豆チョコ	食パン・ごま 砂糖・ワンタン ごま油	キャベツ・にんじん ほうれんそう・きゅうり こまつな・たまねぎ・もやし 干しいたけ・きピーマン	しょうゆ・コンソメ 塩・こしょう マヨネーズ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 28.8 g 塩分 2.0 g
15	水	麦ごはん・韓国のり ブルコギ・チゲスープ		牛乳・豚肉・とうふ ソーセージ・韓国のり みそ	麦ごはん・ごま 油・砂糖・ごま油 でん粉・春雨	にんにく・りんごジュース しょうが・たまねぎ・もやし こまつな・ねぎ・にんじん しめじ・はくさいキムチ	しょうゆ・豆板醤 塩・酒	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.7 g 塩分 1.6 g
16	木	ソフトめん・みそかけ汁 春雨サラダ・冷凍パイ		牛乳・豚肉・なると 錦糸卵・ロースハム みそ	ソフトめん・油・ごま ごま油・砂糖・春雨	にんにく・しょうが・にんじん ねぎ・もやし・こまつな・コーン はくさい・きゅうり ・キャベツ 冷凍パイ	しょうゆ 酢・豆板醤	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.5 g 塩分 2.7 g
17	金	[食育の日] 麦ごはん かつおのごまみそあえ 三色おひたし・里芋と大根のみそ汁		牛乳・かつお かつおぶし・みそ	麦ごはん・油 砂糖・ごま さといも	しょうが・にんじん ほうれんそう・もやし だいこん・きぬさや	ケチャップ しょうゆ だし	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 16.5 g 塩分 2.3 g
20	月	麦ごはん 家常豆腐 とりささみのあえもの		牛乳・豚肉 とうふ・とりささみ水煮 わかめ・みそ	麦ごはん・油 でん粉・ごま油 砂糖	しょうが・にんにく・にら にんじん・たまねぎ・もやし 干しいたけ・えだまめ ほうれんそう・だけのこ	しょうゆ・塩 豆板醤・酒	エネルギー 645 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.6 g 塩分 2.4 g
21	火	減量コッペパン・青のり小魚 スパゲティナポリタン チーズサラダ		牛乳・ロースハム チーズ・青のり小魚	減量コッペパン 油・スパゲティ 砂糖	たまねぎ・にんじん ピーマン・マッシュルーム きゅうり・キャベツ コーン	塩・こしょう コンソメ・ケチャップ 酢・ピューレ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.9 g 塩分 3.4 g
22	水	そぼろごはん こんにゃくのごまサラダ なめこ汁		牛乳・とりひき肉 とりささみ水煮 とうふ・みそ	麦ごはん・油 砂糖・ごま	えだまめ・にんじん ほうれんそう・しらたき なめこ・ねぎ	酒・しょうゆ だし・みりん 塩・マヨネーズ	エネルギー 615 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 22.3 g 塩分 2.7 g
23	木	黒砂糖食パン 肉団子の中華スープ コーンサラダ・ヨーグルト		牛乳・とりひき肉 卵・ロースハム ヨーグルト	黒砂糖食パン・パン粉 砂糖・油・ごま油	しょうが・にんじん だけのこ・ねぎ・きゅうり ほうれんそう・キャベツ コーン・はくさい	しょうゆ・塩 中華スープ 酢・こしょう	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.7 g 塩分 2.7 g
24	金	[ガンバレ運動会] 麦ごはん・ソースカツ 昆布とキャベツの浅漬け 小松菜と油揚げのみそ汁		牛乳・トンカツ・塩昆布 油揚げ・みそ	麦ごはん・油 砂糖	キャベツ・にんじん きゅうり・だいこん ねぎ・こまつな	みりん・ケチャップ ウスターソース だし	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.1 g 塩分 2.1 g
27	月	繰替休業日						
28	火	食パン・いちご&マーガリン かみかみごぼうサラダ ポトフ		牛乳・まぐろフレーク ソーセージ	食パン・ごま じゃがいも いちご&マーガリン	ごぼう・きゅうり にんじん・キャベツ ほうれんそう・たまねぎ にんにく	マヨネーズ 塩・こしょう コンソメ・しょうゆ	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 29.1 g 塩分 2.7 g
29	水	麦ごはん 和風ハンバーグ・ボイル野菜 ほうれん草と豆腐のみそ汁		牛乳・ハンバーグ とうふ・みそ	麦ごはん・油 砂糖	たまねぎ・カリフラワー コーン・ブロッコリー ねぎ・ほうれんそう	みりん・しょうゆ 酢・塩・こしょう だし	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g
30	木	丸コッペパン 野菜コロッケ（ソース） グリーンサラダ コンソメスープ		牛乳・ベーコン	丸コッペパン・油 野菜コロッケ・砂糖	キャベツ・きゅうり たまねぎ・だいこん にんじん・ほうれんそう パセリ	中濃ソース・塩 こしょう・酢 しょうゆ・コンソメ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 26.7 g 塩分 2.9 g
31	金	かおりごはん とり肉の照り焼き 切干大根のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳・とり肉 とうふ・わかめ みそ	麦ごはん・砂糖 ごま・ごま油	かおり・しょうが にんにく・切干大根 ほうれんそう・きぬさや にんじん	しょうゆ・酒 だし	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.1 g 塩分 2.9 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2A27:K50日後から連続10日以上の場合となります。