

5月 学校給食献立表



函館市立駒場小学校

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
1 ／ 金	ごはん	牛乳			せいはいまい
	こんさいのごまじる		牛乳 あぶらあげ しろみそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	じゃがいも しろごま
	けいちゃん		とりにく しろみそ	きゃべつ いら にんにく しょうが	ごまあぶら
	【こどものひ】ひゅうがなつぜりー			ひゅうがなつかじゅう レモンかじゅう	さとう
エネルギー(578kcal)たんぱく質(22.2g)脂質(14.8g)食塩相当量(1.9g)					
7 ／ 木	あげパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター じょうなんこ だいずあぶら
	【ベジブラ】やさいたっぷりスープ		牛乳 ウイナーソーセージ	だいこん にんじん たまねぎ きゃべつ	
	いんげんまめとぶたにくのケチャップに		ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ ビーマン トマト ブルーン ぶどう	さとう こめあぶら
	ひとくちチーズ		チーズ		
エネルギー(572kcal)たんぱく質(21.9g)脂質(24.2g)食塩相当量(3.0g)					
8 ／ 金	<p>はるのえんそく</p>				
11 ／ 月	ごはん	牛乳			せいはいまい
	【ベジブラ】ちゃんぽんふうスープ		牛乳 とりにく とうにゅう	にんにく しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ こねぎ	ごまあぶら しろごま
	チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう えだまめ	でんぶん だいずあぶら さとう
	ミニトマト			ミニトマト	
エネルギー(627kcal)たんぱく質(22.6g)脂質(20.2g)食塩相当量(1.8g)					
12 ／ 火	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター
	チキンシチュー		牛乳 とりにく 牛乳 スキムミルク クリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら
	きゃべつとウイナーのコンソメソー		ウイナーソーセージ	きゃべつ たまねぎ	こめあぶら
	りんご			りんご	
エネルギー(593kcal)たんぱく質(22.2g)脂質(22.7g)食塩相当量(2.2g)					

日 ／ 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの
13 ／ 水	ごはん	牛乳			せいはいまい
	ごじる		牛乳 だいず あぶらあげ しろみそ	だいこん にんじん ながねぎ	じゃがいも
	ししゃもフライ			カラフトシヤモ	パンこ こむぎこ だいずあぶら
	こまつなとにんじんのごまあえ			こまつな にんじん	しろごま さとう
エネルギー(594kcal)たんぱく質(21.1g)脂質(20.1g)食塩相当量(1.8g)					
14 ／ 木	こがたせわりパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター
	ソースやきそば		牛乳 ぶたにく	きゃべつ にんじん ビーマン しょうが ブルーン	ちゅうかめん こめあぶら
	だいこんとツナのマヨサラダ			きはだまぐろ	だいこん とうもろこし
	みかんゼリー				みかんかじゅう さとう
エネルギー(584kcal)たんぱく質(20.1g)脂質(21.8g)食塩相当量(2.4g)					
15 ／ 金	ごはん	牛乳			せいはいまい
	ごもくあんかけどうふ		牛乳 とうふ とりにく	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめあぶら さとう でんぶん
	かつおカツ			かつお かつおエキス	パンこ さとう こむぎこ だいずあぶら でんぶん
	きゃべつとハムのちゅうかドレッシングサラダ			ハム	さとう ごまあぶら しろごま
エネルギー(668kcal)たんぱく質(27.6g)脂質(22.4g)食塩相当量(2.2g)					
18 ／ 月	ごはん	牛乳			せいはいまい
	けんちんじる		牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん つきこんにやく ながねぎ	こめあぶら
	あげだいずとコーンのあおのりあえ			だいず あおのり	とうもろこし でんぶん だいずあぶら こめあぶら さとう
	きゃべつのごうみあえ			きゃべつ あかしそ	さとう
エネルギー(586kcal)たんぱく質(22.9g)脂質(20.4g)食塩相当量(1.8g)					
19 ／ 火	コッペパン	牛乳	たまご スキムミルク		こむぎこ さとう バター
	だいこんとコーンのコンソメスープ		牛乳 ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	
	ジャーマンポテト			ウイナーソーセージ	たまねぎ にんにく パセリ
	パインアップル				パインアップル さとう
エネルギー(534kcal)たんぱく質(18.7g)脂質(19.4g)食塩相当量(2.4g)					
20 ／ 水	和食の日				
	ごはん	牛乳			せいはいまい
	どさんこじる		牛乳 ぶたにく しろみそ	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも バター ごまあぶら
	えびのからあげ			えび	しょうが でんぶん だいずあぶら
はくさいのおかかあえ			かつおぶし	はくさい	
エネルギー(570kcal)たんぱく質(21.5g)脂質(15.4g)食塩相当量(2.1g)					