



令和5年5月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい ばいぜんしつまでとりにいきました。

酒々井町学校給食センター

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					あか		みどり		き		
					たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	うぐいすきなこあげばん	○	★イタリアンサラダ(ドレッシング)きのこのクリームスープひとくちみかんゼリー 2こ	うぐいすきなこベーコン	ぎゅうにゅうなまクリーム	ブロッコリーアスパラガスにんじんパセリ	カリフラワー コーン たまねぎ たもぎだけ エリンギ しめじ マッシュルーム	パン こめ さとう ゼリー	あぶら	690 21.1 31.1 3.0
2	火	ごはん	○	まさほかおろみそつけやき★かんでんサラダもすくのすましじるかしわもち	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅうかんでんかいそう	にんじんブロッコリーみつば	きゅうり コーン えのき とうがん	こめ かしわもち	あぶら	691 22.3 20.9 3.3
3	水	けんぼう きんねひ 憲法記念日				かぜお 風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の祝日です。					
4	木	みどりの日				こどもの日の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。					
5	金	こどもの日				こどもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。					
8	月	むぎごはん	○	ふくじんづけ チキンカレー★あわせるゼリーフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ふくじんづけ にんにくしょうが たまねぎ みかんかん バイロカン ナタデココ アロエ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	680 19.8 16.9 2.5
9	火	ごはん	○	かまぼことさつまいもてんぶら(てんつゆ)★そくせきつけいわしだんごじる	かまぼこ いわしだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	はくさい つぼづけ キャベツ だいこん ほししいたけ しめじ えのき ながねぎ	こめ さつまいも てんぶらこ さといも	あぶら こま	671 23.6 20.8 3.3
10	水	ごはん	○	にらまん チンジャオロースーちゅうかしらたまスープ	ぶたにく とりにく にらまん	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ながねぎ	こめ さとう てんぶん しらたまもち	あぶら こまあぶら	628 25.5 18.2 2.6
11	木	ごはん	○	とりにくのごまみそやき れんこんのきんぴら しずいみそのとうにゅうとんじる	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら こま こまあぶら	615 27.4 15.6 2.6
12	金	スパゲティ ミートソース	○	かつおコロッケ(ソース)★はなやさいサラダ(ドレッシング)シークワーサータルト	ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ コーン カリフラワー	スパゲティ タルト じゃがいも	あぶら パンこ	679 22.5 26.8 2.4
15	月	ごはん	○	あじしろしょうゆやき ごもくまめ こんさいごまじる ヨーグルト	あじ だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん	ごぼう れんこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら こま	672 32.5 17.1 2.0
16	火	むぎごはん	○	シューマイ 2こ★かいそうサラダ(ドレッシング)ジャジャンとうふ	シューマイ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	698 27.4 23.5 3.1
17	水	ごはん(ふりかけ)	○	ほぎタルタルフライ★コールスローサラダ ウィンナーポトフ おちやめなだいす	ほぎ だいす ウィンナー しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら	687 23.5 24.4 2.3
18	木	せわり コッパン	○	フランクフルトチリソース★アスパラサラダ かほちやのこめこシチュー	フランクフルト とりにく しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん かほちや グリンピース	にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン	パン さとう こめこ	あぶら パター	662 27.5 28.9 3.1
19	金	ひじきごはん	○	とりのからあげ★おんやさいサラダ(ドレッシング)こまつなのみそじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく カリフラワー コーン たまねぎ ながねぎ	こめ てんぶん じゃがいも	あぶら	668 27.7 21.7 3.0
22	月	ごはん	○	とりにくのマスタードやき★こまつなマヨネーズあえ しずいみそのごじる ひとくちチーズ 2こ	とりにく ツナ だいす みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さといも てんぶん	マヨネーズ あぶら	626 31.1 19.4 2.6
23	火	ピラフ	○	ハンバーグ トマトソース★カルてつサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン	こめ さとう	あぶら	700 26.5 27.1 4.6
24	水	ごはん	○	とうふナゲット 2こ(ケチャップ)★ちくわいりさっぱりサラダ ぶたにくとやさいのにも	とうふナゲット ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ れんこん しらたき	こめ じゃがいも さとう	あぶら	682 24.7 20.7 2.5
25	木	ナン	○	じゃがいもとベーコンのグラタン★にんじんサラダ カレーミート とうにゅうプリン	ツナ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しょうが	ナン じゃがいも さとう プリン	あぶら	678 27.8 25.8 3.4
26	金	ごはん	○	さばしょうがしょうゆに きりほしだいこんのにも すましじる サワーゼリー	さば しょうが とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ほししいたけ きりほしだいこん ながねぎ しょうが	こめ さとう ゼリー	あぶら	652 27.7 20.4 2.2
29	月	ごはん	○	ねぎみそパオス 2こ ぶたにくとやさいのかんこくふういため キムチのトックスープ	パオス ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	にんにく もやし キムチ だいこん キャベツ ながねぎ	こめ さとう てんぶん トック	あぶら こま こまあぶら	695 26.6 22.5 2.9
30	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき★いもいっぱいサラダ わかめスープ ウエハース	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく コーン しょうが たまねぎ えのき コーン えだまめ	こめ じゃがいも さつまいも ウエハース	マヨネーズ こま	698 26.6 22.5 2.9
31	水	ごはん	○	にくだんご 2こ★ほうれんそうわふうサラダ キャベツのみそじる アセロラゼリー	にくだんご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう えどな	えのき キャベツ もやし ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら	632 22.6 19.0 2.4

★5月分給食費の口座振替日は、5月31日(水)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産

コシヒカリ
1等米

さつま芋

味噌
・11日:豆乳豚汁
・22日:果汁

学校給食摂取基準(8~9歳の場合)		月平均
エネルギー	: 650kcal	672
たんぱく質	: 21.1~32.5g	25.7
脂質	: 14.4~21.7g	22.3
食塩相当量	: 2.0g未満	2.8