

5月 学校給食予定献立表

令和3年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざりょうめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをとどのえるのもとになる			
6 (木) こどもの日 こんだて	たげのごぼん 牛乳 さかながたかまぼこ 1~4年①, 5・6年・先生②	ごぼん さとう でんぶん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ すけそうだら えそ	たげのこ とうもろこし えだまめ	685	19.0 3.4	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ		にんじん きゅうり			
	レタスのみそしる かしわもち	さとう じょうしんこ	あずき	にんじん レタス たまねぎ			
7 (金)	ハムカツサンドパン (シェルパン・ハムカツ ソース) 牛乳	シェルパン パンこ あぶら	牛乳 とりにく ぶたにく たまご		623	20.3 3.3	
	アスパラガスサラダ	あぶら さとう		アスパラガス きゅうり キャベツ			
	ひよこまめのスープ	あぶら	ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ			
10 (月)	ハヤシライス (おぎごはん・ハヤシシチュー) 牛乳	おぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ	705	20.7 2.7	
	オムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご				
	こんにゃくサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく			
11 (火)	きつねうどん (ソフトめん・きつねじる) 牛乳	ソフトめん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ	609	21.8 3.5	
	とうふてんぷら 児童①先生②	あぶら てんぷらこ さとう でんぶん	たら たまご とうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ			
	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん			
12 (水)	ぶたにくどん (ごはん・ぶたにくどんのぐ) 牛乳	ごはん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ しらたき グリンピース	646	25.7 2.9	
	もやしとひじきのあえもの	ごま あぶら さとう	ひじき	にんじん きゅうり もやし			
	こまつなとうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぶかねぎ			
13 (木)	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき	ごはん さとう ごま	牛乳 さば	しょうが	658	24.4 2.4	
	きゅうりとツナのすのもの	さとう	ツナ わかめ	にんじん きゅうり			
	ぶたにくともやしのスープ		ぶたにく	にんじん こまつな もやしねぶかねぎ しいたけ			
14 (金)	ミルクパン 牛乳 にくだんご 児童②先生③	ミルクパン パンこ あぶら てんぶん さとう	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ	618	22.3 3.0	
	ごぼうサラダ	ごま あぶら さとう		にんじん ごぼう えだまめ			
	ミネストローネスープ	じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ベーコン	トマト にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく			
17 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ 児童②先生③	ごはん あぶら こおぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ	637	20.1 2.7	
	シルバーサラダ	ごまあぶら さとう はるさめ		にんじん きゅうり もやし			
	わかめスープ	ごま ごまあぶら	とうふ わかめ とりにく	こまつな ねぶかねぎ			
18 (火)	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ミートソース) 牛乳	スパゲッティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ	632	27.0 2.6	
	ミニアメリカンドッグ 児童②先生③	こおぎこ あぶら さとう でんぶん パンこ	ぎよにくすりみ				
	カラフルサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー あかピーマン きゅうり たまねぎ とうもろこし			
19 (水)	かきあげどん (ごはん・やさいかきあげ・てんつゆ) 牛乳	ごはん こおぎこ あぶら さとう	牛乳	にんじん しゆんぎく たまねぎ ごぼう だいこん	605	20.2 2.8	
	オイスターソースいため	ごまあぶら	ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ にんにく			
	にらとたまごのみそしる		たまご	にんじん にら たまねぎ			
20 (木)	ごはん 牛乳 とうふハンバーグおろしソース	ごはん でんぶん さとう こおぎこ パンこ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	だいこん たまねぎ にんじん	646	21.9 2.3	
	にんじんサラダ	さとう あぶら	ツナ	にんじん キャベツ			
	ワンタンスープ	こおぎこ ごまあぶら	とりにく なんと	もやし ねぶかねぎ しいたけ			
21 (金)	アップルパン 牛乳 たらこうそうやき	アップルパン オリーブゆ さとう パンこ	牛乳 たら チーズ	にんじん トマト あかピーマン	655	27.2 2.7	
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	コーンクリームスープ	オリーブゆ	牛乳 なまクリーム	にんじん バセリ たまねぎ とうもろこし			
24 (月)	振替休業日						
25 (火)	ごもくタンメン (ソフトめん・ごもくタンメンスープ) 牛乳	ソフトめん でんぶん あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ ねぶかねぎ もやし しいたけ	583	19.1 2.4	
	きびなごフライ 児童②先生③	あぶら じゃがいも でんぶん パンこ	きびなご				
	あまなつみかんゼリーあえ	さとう		あまなつみかん りんご みかん			
26 (水)	ソースカツどん (ごはん・ソースかつ・ポイルキャベツ)	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ	ぶたにく たまご だいず	キャベツ	701	22.3 2.9	
	牛乳 たまねぎのみそしる		牛乳 あぶらあげ わかめ	たまねぎ ねぶかねぎ			
	りんごゼリー	さとう		りんご			
27 (木)	ごはん 牛乳 (ココアシロップ) ほっけのしおこうじやき	ごはん さとう	牛乳 ほっけ		634	25.0 2.1	
	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん			
	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく	にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにゃく ごぼう			
28 (金)	ナン キーマカレー 牛乳	こおぎこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ	にんじん ピーマン グリンピース りんご しょうが にんにく たまねぎ	627	24.4 3.4	
	シーザーサラダ	こおぎこ あぶら さとう	たまご チーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	パインヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	パインアップル			
31 (月)	ごはん はっこうにゅう とりにくのからあげ	ごはん でんぶん あぶら	だっしふんにゅう とりにく	しょうが にんにく	677	25.5 2.6	
	マーミナチャンプル	ごまあぶら	たまご あつあげ かつおぶし ウィンナーソーセージ	にんじん もやし			
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たまねぎ			
*物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。 *使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。				給食回数17回	平均	643	22.7 2.8

