

# 5月 学校給食予定献立表



古河市立古河第一小学校

令和4年

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 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もとになる	おもにからだのちようしきとどのえるもとになる	
2 (月)	たけのこごはん 牛乳 さばのごまみそやき	ごはん ごま さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ さば	たけのこ しょうが	743 27.6 3.2
	いそのかおりあえ	さとう	とりにく のり	こまつな もやし にんじん	
	はんぺんのすましじる かしわもち	じょうしんこ さとう	はんぺん たまご とうふ あずき	にんじん ねぶかねぎ しめじ	
6 (金)	ミルクパン 牛乳 オムレツデミグラスソースかけ	パン あぶら さとう てんぷん	牛乳 スキムミルク たまご	たまねぎ	611 22.6 3.0
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり あかピーマン	
	トマトスープパスタ	オリーブオイル マカロニ	ベーコン	たまねぎ トマト えりんぎ しめじ アスパラガス	
9 (月)	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	牛乳 ぶたにく	たまねぎ しらたき しょうが	620 25.2 2.3
	ひじきサラダ	ごま さとう あぶら	ひじき	きゅうり もやし	
	こまつなととうふのみそしる		とうふ あぶらあげ	こまつな にんじん ねぶかねぎ	
10 (火)	わかめうどん(ソフトめん・わかめじる) 牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく わかめ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ	695 21.2 3.1
	ちくわのこうみでんぶら 1~4年①、5・6年・職員②	てんぷらこ ごま あぶら	ちくわ あおさ		
	ごぼうサラダ ストロベリーカスタードタルト	ごま あぶら さとう こむぎこ マーガリン れんにゅう	たまご	ごぼう にんじん きゅうり いちご	
11 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのパベキューソースかけ	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ りんご しょうが にんにく パセリ	650 27.8 2.2
	ごもくまめ	さとう	だいず ちくわ こんぶ	にんじん こんにゃく	
	にらたまじる	てんぷん	たまご とうふ	にら たまねぎ	
12 (木)	チキンカレーライス(むぎごはん・チキンカレー) 牛乳	むぎごはん じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	730 20.0 2.5
	だいこんとかいそうのサラダ	さとう あぶら	わかめ くきわかめ つのまた	だいこん きゅうり	
	フルーツゼリーあえ	さとう		りんご みかん もも ナタデココ	
13 (金)	アップルパン 牛乳 しろみざかなのこうそうやき	パン パンこ オリーブオイル	牛乳 ほき チーズ	りんご	611 24.4 2.8
	アスパラガスサラダ	あぶら さとう	たまご	アスパラガス きゅうり キャベツ ピクルス	
	やさしいクリームスープ	あぶら	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	
16 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソースかけ	ごはん パンこ さとう てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	608 23.2 2.8
	ひじきとだいずのいそに	さとう あぶら	ひじき だいず さつまあげ	にんじん さやいんげん	
	とうふとわかめのスープ		とうふ わかめ	にんじん こまつな ねぶかねぎ	
17 (火)	やさしいたっぷりしおラーメン(ソフトめん・しおラーメンスープ)	ソフトめん てんぷん あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ	602 20.2 3.1
	牛乳 たこやき②(ソース)	こむぎこ あぶら	牛乳 たこ たまご かつおぶし あおさ	キャベツ しょうが	
	にんじんサラダ	ごま	まぐろ	にんじん キャベツ	
18 (水)	ごはん 牛乳 とうふステーキわふうあんかけ	ごはん さとう てんぷん	牛乳 とうにゅう	だいこん えのきたけ	617 19.8 2.1
	もやしのあえもの	ごま ごまあぶら さとう		もやし にんじん きゅうり	
	とりごぼうスープ サワーゼリー	あぶら さとう	とりにく とうふ にゅうさんきんいんりょう	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごぼう	
19 (木)	ごはん 牛乳 さげのたつたあげ	ごはん てんぷん あぶら	牛乳 さげ	しょうが	630 24.8 2.4
	きりぼしだいこんのいために	あぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ	にんじん ねぶかねぎ	
20 (金)	ピザトースト 牛乳	パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	658 21.3 2.9
	コーンポタージュ	あぶら	牛乳 なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	
	フルーツポンチ	さとう	とうにゅう かんてん	みかん もも バインアップル ナタデココ りんご ぶどう	
23 (月)	ごはん 牛乳 いかのこうみやき	ごはん ごま	牛乳 いか	にんにく	641 29.1 2.5
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		きゅうり キャベツ にんじん	
	とうふのちゅうかに	さとう てんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	
24 (火)	スパゲティミートソース(スパゲティ・ミートソース) 牛乳	スパゲティ オリーブオイル さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん	685 29.2 2.0
	きびなごフライ②	じゃがいも てんぷん こめこ あぶら	きびなご		
	フレンチサラダ バインアップル	さとう あぶら	たまご	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし バインアップル	
25 (水)	ごはん コーヒーミルク とりにくのレモンに	ごはん てんぷん あぶら さとう	コーヒーミルク とりにく	レモン	702 24.4 2.5
	きゅうりとツナのすのもの	さとう	まぐろ わかめ くきわかめ つのまた	きゅうり にんじん	
	だいこんのみそしる		あぶらあげ	だいこん にんじん こまつな ねぶかねぎ	
26 (木)	ごはん 牛乳 たまごやき	ごはん さとう	牛乳 たまご		653 24.8 2.0
	キャベツとちりめんじゃこのサラダ	ごまあぶら	ちりめんじゃこ かつおぶし	キャベツ こまつな	
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう てんぷん あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	
27 (金)	ナン 牛乳 キーマカレー	こむぎこ さとう あぶら	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	604 28.7 2.8
	まめとソーセージのスープ	あぶら	ウインナー きんときまめ ひよこまめ	にんじん たまねぎ トマト	
	フルーツヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	みかん もも バインアップル ナタデココ	
31 (火)	とりなんばんうどん(ソフトめん とりなんばんじる) 牛乳	ソフトめん てんぷん	牛乳 とりにく なると あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ こまつな しいたけ	630 23.2 2.8
	しゅうまい 児童②、職員③	こむぎこ	とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ	
	こんにゃくサラダ ソーダフロートゼリー	さとう ごまあぶら さとう	わかめ とうにゅう	こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	

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。