

# 令和6年5月

# 献立表

日	曜	献立名	体を作る	熱や力の素になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	塩分 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 mg	糖質 mg
7	火	【こどもの日メニュー】 白飯 トマトスープ(小麦、乳) 照り焼きハンバーグ(小麦、乳) カリフラワーのツナマヨサラダ(卵) かしわもち 牛乳	ウインナー(小麦、乳) ハンバーグ(小麦、乳) ツナ、牛乳	ごはん、コンソメ(小麦)、マヨネーズ(卵) かしわもち	キャベツ、人参、玉ねぎ トマト缶、カリフラワー	656	2.4	21.5	22.8	91.3	277	1.9
						576	2.0	18.8	19.7	81.0	267	1.6
8	水	わかめご飯 すまし汁(小麦) アジの南蛮漬(小麦) ごま味噌和え(ごま) オレンジ 牛乳	わかめ、アジ、味噌、牛乳	ごはん、麩(小麦)、小麦粉、片栗粉 白ごま(ごま)	たけのこ、人参、白ねぎ、玉ねぎ ピーマン、キャベツ、もやし オレンジ	653	2.1	28.2	13.9	105.4	380	2.1
						568	1.8	24.1	12.6	91.1	349	1.7
9	木	豚丼(小麦) そら豆入りかき揚げ(小麦) 黒糖わらびもち 牛乳	豚肉、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、かぼちゃ、小麦粉 黒糖わらびもち	人参、玉ねぎ、えのき、白ねぎ ごぼう、そら豆	692	2.5	23.1	10.1	127.7	294	1.9
						569	2.4	19.7	9.5	101.7	286	1.6
13	月	白飯 冬瓜汁(小麦) 白身魚の天ぷら(小麦) チンゲン菜のソテー(小麦) 甘夏 牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、ホキ 牛乳	ごはん、小麦粉	冬瓜、しいたけ、チンゲン菜 人参、コーン、甘夏	663	2.1	29.2	23.3	84.9	345	1.8
						576	1.7	24.8	20.1	74.6	321	1.5
14	火	食パン(小麦、乳) ミネストローネ(小麦) レモン風味のポテトサラダ(卵) ブチシュー(小麦、卵、乳) 牛乳	鶏肉、MIXビーンズ、牛乳	食パン(小麦、乳)、コンソメ(小麦) ケチャップ、じゃが芋、マヨネーズ(卵) ブチシュー(小麦、卵、乳)	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト缶 パセリ、レモン	661	2.6	31.2	24.5	84.2	359	2.4
						607	2.4	28.1	22.2	78.1	344	2.1
15	水	白飯 かき玉汁(小麦、卵) 鶏肉とごぼうの甘辛炒め(小麦) 切り干し大根煮(小麦) りんご 牛乳	豆腐、わかめ、卵、鶏肉 油揚げ、牛乳	ごはん、片栗粉	小松菜、ごぼう、玉ねぎ、人参 インゲン、切干大根、りんご	670	2.0	24.2	21.9	95.1	383	2.6
						583	1.6	20.8	18.9	83.3	351	2.1
17	金	塩ラーメン(小麦、卵) 白菜のかか和え(小麦) 中華ゴマ団子(小麦、ごま) 牛乳	豚肉、牛乳	ラーメン(小麦、卵) 塩ラーメンスープの素(小麦) 中華ゴマ団子(小麦、ごま)	キャベツ、もやし、人参 チンゲン菜、コーン、白菜	670	2.5	27.4	18.9	102.9	408	2.2
						550	2.0	22.7	17.0	80.9	390	1.9
20	月	白飯 豆腐の味噌汁 白身魚の南部揚げ(小麦、ごま) ひじきの煮物(小麦) フルーツ白玉 牛乳	豆腐、わかめ、味噌、メバル ひじき、大豆、油揚げ、牛乳	ごはん、白玉団子	えのき、玉ねぎ、人参 フルーツ缶	686	2.5	21.8	17.6	109.5	369	3.7
						612	2.0	19.1	15.6	98.4	340	3.0
21	火	ホイコーロー丼(小麦、ごま) ほうれん草の中華和え(小麦、卵、乳、ごま) グレープフルーツ 牛乳	豚肉、味噌 ハム(小麦、卵、乳) 牛乳	ごはん、豆板醤、春雨	キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、ほうれん草 グレープフルーツ	700	2.3	26.8	17.4	110.7	341	2.0
						562	1.9	22.4	15.3	85.0	317	1.6
22	水	白飯 野菜スープ(小麦) チキン南蛮(小麦、卵) レンコンサラダ(小麦、卵、ごま) パインスライス 牛乳	鶏肉、牛乳	鶏がらスープ、小麦粉、片栗粉 タルタルソース(小麦、卵) ゴマドレッシング(小麦、卵、ごま)	大根、人参、小松菜、レンコン キャベツ、パプリカ パインスライス	681	2.5	21.8	25.7	91.0	288	1.5
						590	2.0	18.9	22.0	79.4	275	1.2
23	木	白飯 味噌汁 豚肉と野菜の生姜炒め(小麦) 海藻サラダ(小麦) りんご 牛乳	油揚げ、味噌、豚肉、海藻MIX 海藻MIX、ツナ、牛乳	ごはん 青じそドレッシング(小麦)	チンゲン菜、人参、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、スナップエンドウ 生姜、大根、りんご	662	2.8	30.3	20.0	92.4	366	2.3
						577	2.8	25.7	17.5	81.2	337	1.9
24	金	カレーライス(小麦、乳) シーザーサラダ(小麦、卵、乳) キャラメルプリン(乳) 牛乳	合挽肉、牛乳	ごはん、カレールウ(小麦、乳) シーザーサラダドレッシング(小麦、卵、乳) キャラメルプリン(乳)	玉ねぎ、人参、キャベツ 紫玉ねぎ、コーン	735	2.1	20.4	22.3	114.4	300	1.9
						594	1.7	17.5	19.5	88.3	288	1.6
27	月	白飯 コンソメスープ(小麦、卵、乳) チキンのハニーマスタードソース(卵) ポテトサラダ(小麦、卵) ショコラブチケーキ(小麦、卵、乳) 牛乳	ベーコン(小麦、卵、乳) 鶏肉、牛乳	コンソメ(小麦)、はちみつ、粒マスタード、マヨネーズ(卵) じゃが芋、コールスロドレッシング(小麦、卵) ショコラブチケーキ(小麦、卵、乳)	玉ねぎ、人参、チンゲン菜 MIXベジタブル	715	2.5	25.4	26.8	94.8	288	1.4
						625	2.1	22.0	23.0	83.8	279	1.2
28	火	五目うどん(小麦) 竹輪の磯部揚げ(小麦、えび) フルーツポンチ 牛乳	鶏肉、油揚げ ちくわ(小麦、えび) 青のり、牛乳	うどん(小麦)、こんにゃく、小麦粉	大根、人参、ごぼう、白ねぎ 黄桃缶、みかん缶、りんご缶	709	2.4	28.6	26.3	94.6	344	2.4
						603	1.9	24.2	22.5	80.1	320	1.9
29	水	【広島県郷土料理】 うずみ(小麦、えび) カレイの天ぷら(小麦) 煮じゃあ(小麦) ぶどうゼリー 牛乳	豆腐、鶏肉、油揚げ ちくわ(小麦、えび) カレイ、ゼラチン、牛乳	ごはん、里芋、小麦粉、ぶどうジュース	しいたけ、人参、大根、小松菜	669	2.3	25.4	14.9	107.7	340	2.0
						558	2.1	23.0	14.0	84.7	323	1.7
30	木	【バック弁当】 おにぎり(塩、わかめ) 鶏の唐揚げ(小麦) スパゲティベロン(小麦、ごま) じゃが芋のソテー(小麦) わんにゃんゼリー 牛乳	わかめ、鶏肉、牛乳	ごはん、小麦粉、片栗粉、スパゲティ(小麦) 塩だれ(小麦、ごま)、じゃが芋、鶏がらスープ わんにゃんゼリー	生姜、にんにく、パセリ 人参、ピーマン	687	2.3	24.8	22.1	98.6	241	1.1
						596	2.0	21.3	19.1	85.8	238	0.9
31	金	白飯 肉豆腐(小麦) 野菜コロッケ(小麦) オレンジ 牛乳	豚肉、豆腐、牛乳	ごはん、糸こんにゃく、野菜コロッケ(小麦)	玉ねぎ、えのき、ほうれん草 人参、オレンジ	694	1.6	22.9	22.9	99.6	315	2.2
						629	1.4	20.3	21.1	89.7	300	1.9

※栄養成分値は、上段：下学年 下段：上学年で表示しております。

( )内はアレルギーです。  
給食は、小麦、卵、乳を含む商品と共通の設備で製造しています。

朝日塾小学校