


5月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校


2019年(令和元年)

月	火	水	木	金
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 フルーツコンポート ふくじんづけ カレーライス カレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート	8 とりにくのさっぱり キャベツのスパゲッティ とりにくのさっぱり キャベツのスパゲッティ	9 ドレッシンググリーンアスパラとコーンのサラダ こめこポタージュ グリーンアスパラとコーンのサラダ	10 ソースゆでキャベツアジフライ ごはん みそしる アジフライ ゆでキャベツ みそしる
13 ツナいりおひたし きつねうどん ツナいりおひたし	14 さんさいごはん ぶたじる さんさいごはん ぶたじる	15 メヒカリのからあげ ちゅうかふうまに メヒカリのからあげ	16 ツナだいずごはん けんちんじる ツナだいずごはん けんちんじる	17 さばのみそにかきたまじる さばのみそにかきたまじる
20 アーモンド ジャンバラヤ レタススープ アーモンド	21 オレンジポンチ クリームシチュー オレンジポンチ	22 もずくごはん ごまふうみみそしる もずくごはん ごまふうみみそしる	23 ケチャップソース アメリカンドッグ カレースープ アメリカンドッグ カレースープ	24 ちゅうかあえ マーボー豆腐 ちゅうかあえ
27 わかめとツナのいためもの ちくぜんに わかめとツナのいためもの	28 もやしのナムル ラーメン もやしのナムル	29 たけのこごはん ぶたじる たけのこごはん ぶたじる	30 キャベツとコーンのソテー ミートポテト キャベツとコーンのソテー	31 とりにらどんスープ とりにらどんスープ

 貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。

※献立は内容を一部変更する場合があります。

5月の目標



てあら
・手洗いをきちんとしよう。

今月のかいづかもん
(貝塚産農産物)

17日(金) 三つ葉
22日(水) 三つ葉

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
7日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールー 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
8日 (水)	キャベツのスパゲッティ 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく にんにく 土しょうが	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ こいロしょうゆ 酢
9日 (木)	米粉ポタージュ グリーンアスパラと コーンのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 バター 米粉 香りがまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ グリーンアスパラ コーン キャベツ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
10日 (金)	あじフライ ゆでキャベツ みそ汁	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ 豆腐 うすあげ みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 椎ねぎ	中濃ソース 塩 削り節
13日 (月)	きつねうどん ツナ入りお浸し	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 かまぼこ うすあげ ツナ水煮	椎ねぎ 白菜 にんじん 土しょうが	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ
14日 (火)	山菜ご飯 豚汁	精白米 大葉 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 椎ねぎ こんにゃく	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
15日 (水)	中華風うま煮 メヒカリのから揚げ	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 厚揚げ メヒカリ（片栗粉付）	土しょうが たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
16日 (木)	ツナ大豆ご飯 けんちん汁	精白米 白ごま さとう さといも	牛乳 ツナ油揚げ 大豆 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 土しょうが 大根 にんじん ごぼう 椎ねぎ	酒 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
17日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁	精白米 さとう ジャがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが にんじん みつば えのきだけ	酒 こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
20日 (月)	ジャンバラヤ レタススープ アーモンド	精白米 油 さとう 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ ピーマン 土しょうが にんにく にんじん マッシュルーム レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
21日 (火)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース みかん缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
22日 (水)	もずくご飯 ごま風味みそ汁	精白米 さとう 油 ねりごま	牛乳 もずく 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	干しいたけ にんじん 大根 えのきだけ みつば	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
23日 (木)	アメリカンドッグ カレースープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油	牛乳 フランクフルト 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 カレー粉 酒 うすろしょうゆ
24日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 椎ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
27日 (月)	筑前煮 わかめとツナの炒め物	精白米 ジャがいも 油 さとう 油 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ツナ水煮 わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが こんにゃく 玉ねぎ コーン 椎ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
28日 (火)	ラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム	キャベツ 椎ねぎ 土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ 削り節 鶏がら 中華スープ コショウ こいロしょうゆ 酢
29日 (水)	たけのこご飯 豚汁	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	たけのこ 大根 玉ねぎ にんじん 椎ねぎ こんにゃく	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
30日 (木)	ミートポテト キャベツと コーンのソテー	コッペパン ジャがいも 油 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん ピーマン	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
31日 (金)	鶏にら丼 スーパ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん コチュジャン 酒 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	630	24.0	20.0	2.5	314	1.8	188	0.34	0.48	20	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上