

令和3年05月		小B	よていこんだてひょう				赤崎小学校
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱく質(g)
6 (木)	～きせつのりょうり～ ごはん 牛乳 さけの緑茶揚げ いそ煮 じゃがいもとたまねぎのみそ汁	ごはん	精白米  でん粉 油  つき こんにやく 上白糖 じゃがいも	牛乳 さけ ひじき だいず さつま揚げ 油揚げ 中みそ 白みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	食塩 こしょう 白粉茶 しょうゆ みりん 煮干し 水	686 30.2
7 (金)	～ちゅうかりょうり～ ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華スープ 美生かん	ごはん	精白米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ ベーコン 豆腐	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 白ねぎ きくらげ チンゲンサイ 美生 かん	酒 テンメンジャン しょうゆ トウ バンジャン 食塩 こしょう チキ ンブイオン 水	607 23.6
10 (月)	～おきなわのりょうり～ ジューシー 牛乳 にんじんしりしり もずくのみそ汁	ジューシー	精白米 サラダ油 上白糖 じゃがいも	豚肉もも 細切り昆布 ひ じき 牛乳 まぐろ 水煮 もずく塩抜き 油揚げ 豆 腐 中みそ 白みそ	にんじん 乾しいたけ さやい んげん 生キャベツ たまね ぎ ねぎ	削りぶし 酒 みりん しょうゆ 水 食塩 こしょう 煮干し	565 23.5
11 (火)	パン 牛乳 若鶏と野菜のケチャップ煮 粉ふきいも ハチミツ&マーガリン	パン	コッペパン じゃがいも 上 白糖 はちみつ&マーガ リン	牛乳 若鶏肉もも カツ用	にんじん たまねぎ たけのこ ゆで マッシュルーム レトル ト キャベツ グリンピース 冷凍	食塩 こしょう スープストック ウ スターソース すて塩	654 25.3
12 (水)	～きせつのりょうり～ ごはん 牛乳 さわらの木の芽みそかけ 小松菜のあえ物 白玉ふのすまし汁	ごはん	精白米 上白糖 白玉ふ	牛乳 さわら 白みそ 塩 蔵わかめ	木の芽 キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん た まねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ だし昆布 削りぶし	587 26.9
13 (木)	肉ごぼううどん 牛乳 ひじき入り酢の物 小魚のあまからめ(個袋)		学校給食用うどん 上白糖	牛肉スライス かまぼこ 牛乳 しらす干し 小 ひじ き パリッシュ	ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 みりん 食塩 削り ぶし だし昆布 一味 水 酢	576 27.5
14 (金)	ごはん 牛乳 いり豆腐 はりはりあえ ひじきふりかけ	ごはん	精白米 サラダ油 じゃが いも 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉ミンチ しぼり豆 腐 卵 しらす干し 小 刻 み昆布 ひじきふりかけ	にんじん たまねぎ 乾しいた け ねぎ 花切りだいこん こ まつな しょうが	しょうゆ 食塩 酒 酢	684 27.2
17 (月)	～かんこくりょうり～ ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 トック ネーブル	ごはん	精白米 ごま油 韓国餅 (スライス)	牛乳 豚肉もも 豆腐	はくさい キムチ ねぎ たけ のこ ゆで にんじん きくら げ チンゲンサイ ネーブル	しょうゆ 酒 食塩 こしょう チキ ンブイオン 中華スープストック 水	641 26.8

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)

令和3年05月		小B	よていこんだてひょう				赤崎小学校	
ひにち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか		
18 (火)	パン 牛乳 若鶏のマーマレード焼き グリーンアスパラのサラダ ひよこまめのミネストローネ		コッペパン 上白糖 サラダ油 オリーブ油	牛乳 若鶏肉もも カツ用ベーコン ひよこ豆水煮	マーマレード にんにく キャベツ にんじん アスパラガス レモン たまねぎ ダイストマト	食塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 酢 チキンブイヨン ローリエ 水	642	29.5
19 (水)	～きせつのりょうり～ 豆ごはん 牛乳 焼きししゃも キャベツのあえ物 豚汁		精白米 つきこんにやく	しらす干し 小 牛乳 ししゃも 豚肉もも 油揚げ 赤みそ 中みそ	アラスカ キャベツ 干切たくあん漬 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	すて塩 食塩 しょうゆ 煮干し水	536	24.5
20 (木)	ソフト麺の肉みそあんかけ 牛乳 青菜のあえ物		ソフトめん でん粉 上白糖	豚肉ももミンチ 赤みそ 牛乳 しらす干し 小	たまねぎ にんじん たけのこゆで ダイストマト にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな りょくとうもやし	ケチャップ しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ウスターソース 水	572	26.7
21 (金)	～ちゅうかりょうり～ ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ		精白米 でん粉 じゃがいも 油 サラダ油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも角切り	しょうが にんじん 乾しいたけ たけのこ ゆで たまねぎ 青ピーマン チンゲンサイ りょくとうもやし きくらげ	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢 洋からし	619	21.8
25 (火)	ミートサンド 牛乳 野菜スープ ヨーグルト		胚芽パン サラダ油 じゃがいも	牛肉ミンチ 豚レバーチップ 大豆ひき肉 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮ヨーグルト	にんじん たまねぎ 青ピーマン キャベツ パセリ ホールコーン 冷凍	ハヤシルウ ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水	674	29.9
26 (水)	ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 千草あえ にらたま汁		精白米 上白糖 でん粉	牛乳 さば 豆腐 卵	キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ にら	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン 食塩 削りぶし だし昆布 水	654	30.4
27 (木)	玄米入りごはん 牛乳 肉じゃが 茎わかめの酢の物 日向夏		アルファー化玄米 精白米 じゃがいも サラダ油 糸こんにやく 上白糖 ごま油	牛乳 牛肉スライス 塩蔵きわかめ しらす干し 小	にんじん たまねぎ さやいんげん 生 こまつな キャベツ ひゅうがなつ	しょうゆ 酒 みりん 水 酢 一味	606	21.1
28 (金)	ごはん 牛乳 若鶏と大豆の甘辛 きゅうりの酢の物 わかめ汁		精白米 でん粉 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも カツ用冷凍だいず しらす干し 小 豆腐 塩蔵わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 生しいたけ ねぎ	食塩 こしょう 酒 しょうゆ カレー粉 みりん 水 酢 削りぶし だし昆布	663	25.4
31 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 五目煮 えのきたけのみそ汁		精白米 サラダ油 こんにやく 上白糖	牛乳 豚肉ロースカツ用 若鶏肉 むね きざみ だいず 角切り昆布 油揚げ 豆腐 中みそ 白みそ	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん 生 たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 こしょう みりん しょうゆ 酒 煮干し 水	711	31.5

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります  
 ※ 特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）