

# 5がつのよていこんだてひょう

令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい		あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしを ととのえるもの	*印の 配る数	
		しゅしよく	のみもの お か ず					
6	木	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	やさいたっぷりスープ ペンネのトマトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	パン バター マカロニ あぶら さとう	もやし にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト	
7	金	そぼろどんぶり	ぎゅうにゅう	けんちんじる パイン(缶)	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやえんどう だいこん こんにやく ねぎ パイン	
10	月	あおなごはん	のみヨーグルト	みそしる(こうやどうふ・もやし・キャベツ) にくじゃが	のみヨーグルト みそ ぶたにく こうやどうふ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき キャベツ もやし	
11	火	ロールパン スライス	ぎゅうにゅう	ビーフンスープ にくコロッケ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく	パン ビーフン コロッケ あぶら ドレッシング	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ごぼう きゅうり コーン	
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	かきたまじる ちくわのいそべあげ だいたいのいそに	ぎゅうにゅう なんと だいたい とうふ たまご ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう	ほうれんそう にんじん ひじき こんにやく	
13	木	コッペパン スライス	ぎゅうにゅう	にんたまじゃスープ *あらびきウィンナー ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ウィンナー	パン じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	* 1~6年 2本
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	すいとん メンチカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう なんと メンチカツ	ごはん あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり ゆかり	
17	月	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぶん ゼリー ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	
18	火	しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう	ぎょうざ カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ハム ぎょうざ	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ キャベツ にんじん コーン	* 1~3年 2こ 4~6年 3こ
19	水	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	すましじる カボチャサンドフライ おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	ごはん ふ さとう あぶら えだまめ	たけのこ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ もやし	
20	木	まるがた	ぎゅうにゅう	うみのやさいスープ ハンバーグ コーンポテト	ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ	パン はるさめ じゃがいも バター	かいそう ひじき にんじん もやし ねぎ コーン パセリ	
21	金	ポークカレー	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ハム	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング カレールー	たまねぎ にんじん ふくじんづけ キャベツ きゅうり コーン	
24	月	ごはん ふりかけ あげパン	ぎゅうにゅう	たぬきじる あげしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ みそ しゅうまい ハム	ごはん ふりかけ あぶら さとう ごまあぶら	だいこん にんじん こんにやく ねぎ もやし きゅうり	* 1~6年 2こ
25	火	あげパン	ぎゅうにゅう	コーンシチュー ごまてりやきチキン もやしソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう こむぎこ とりにく	じゃがいも にんじん たまねぎ コーン パセリ もやし ピーマン	
26	水	ごはん	のみヨーグルト	みそしる(じゃがいも・ふ・わかめ) さわらのバーベキューソース おひたし	のみヨーグルト みそ さわら	ごはん じゃがいも ふ でんぶん さとう あぶら	わかめ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし りんご	
27	木	しよくパン いちごジャム	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ポテトのチーズやき	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン ワンタン いちごジャム こむぎこ じゃがいも	ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ トマト パセリ	
28	金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	やさいのごまドレッシング ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	
31	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	みそしる(たまねぎ・あぶらあげ・こまつな) マサカリーコロッケ こんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら マサカリーコロッケ	わかめ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり こんぶ	

給食回数・・・18回

● 今月の平均栄養価は、エネルギー:658kcal たんぱく質:24.2g 脂肪:19.3g 塩分:2.1gです。

● 今月の給食目標は、《きまり正しく後片づけをしましょう。》です。