

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和5年/2023

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだのそしきをつくる (あかのしょくひん)	おもにからだのちようしをとのえる (みどりのしょくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしょくひん)	エネルギーたんぱくしつ
1(月)	ごはん あぶたまどんのぐ コロッケ おひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,たまご	たまねぎ,にんじん,しいたけ, グリーンピース,こまつな, こんにやく,もやし	こめ,あぶら,さとう, じゃがいも,パンこ, でんぶん	760kcal 28.1g
2(火)	ゆかりごはん とうふとあぶらふのみそしる ぶたにくのねぎしおだれ きりぼしだいこんのマヨあえ	りよく ちや	2	とうふ,わかめ,みそ, ぶたかた,とりもも	あかしそ,りよくちや,にんじん, にんにく,しょうが,ながねぎ, ゆず,きりぼしだいこん	こめ,あぶらふ,あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	559kcal 21.0g
8(月)	ごはん ユイミータン とりにくのからあげ やさいのちゅうかいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,たまご, とりもも,ぶたかた	たまねぎ,とうもろこし, ながねぎ,にんにく,にんじん, たけのこ,こんにやく,しめじ, こまつな	こめ,でんぶん,こめこ, あぶら,さとう	678kcal 26.2g
9(火)	ちゅうか おこわ かぶとかまぼこのすまし汁 いなだのつけやき ひじきいりサラダ(ソイドレッシング) かしわもち	ぎゅうにゅう	2	やきぶた,ぎゅうにゅう, とうふ,かまぼこ,わかめ, いなだ,ひじき	にんじん,たけのこ,しいたけ, しょうが,ながねぎ,キャベツ, いんげん,とうもろこし	こめ,もちこめ,あぶら, かしわもち	656kcal 27.8g
10(水)	よこわりまるパン やさいスープ ハンバーグのホワイトソース チキンマヨポテ	のむ ヨーグルト	2	のむヨーグルト,ぶたにく, とりにく,ぎゅうにゅう, なまクリーム	たまねぎ,にんじん,しめじ, ほうれんそう,マッシュルーム	よこわりまるパン,パンこ, でんぶん,あぶら, ベジメルトソース, じゃがいも,さとう, ノンエッグマヨネーズ	589kcal 26.1g
11(木)	ごはん ポークカレー グリーンサラダ(サウザンドレッシング) さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたかた, わかめ	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,いんげん	こめ,あぶら,じゃがいも, カレールウ,ゼリー	669kcal 21.9g
12(金)	ごはん (はんぶん) わかたけうどん ちくわてん こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,とりもも, かまぼこ,わかめ, ちくわ,ぶたかた	たけのこ,しめじ,ながねぎ, にんじん,こんにやく,しいたけ	こめ,うどん,こむぎこ, あぶら,さとう,こま	506kcal 21.9g
15(月)	わかめごはん リボンパスタスープ とりにくのマーマレードやき アスパラとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	2	わかめ,ぎゅうにゅう, とりもも,ベーコン	たまねぎ,にんじん, ほうれんそう,にんにく, アスパラガス,いんげん, とうもろこし	こめ,マカロニ, マーマレードジャム, あぶら	606kcal 23.5g
16(火)	ごはん あおなのしろみそわん さわらのごまだれがけ にくごぼういため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, さつまあげ,みそ, さわら,ぶたかた	たけのこ,こんにやく, ほうれんそう,にんじん, ごぼう,しいたけ	こめ,あぶら,ごま,さとう, でんぶん	609kcal 29.9g
17(水)	パセリごはん ハヤシチュー コロコロソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたかた, ウインナー	パセリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, えだまめ,とうもろこし,みかん	こめ,あぶら, ハヤシルウ,こむぎこ	688kcal 25.9g
18(木)	ごはん こまつなのみそしる ししゃものからあげ(2はん) こうやどうふのそぼろに	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,みそ, ししゃも,ぶたかた, こおりどうふ	たまねぎ,もやし,こまつな, にんじん,しいたけ	こめ,こめこ,でんぶん, あぶら,さとう	607kcal 26.0g
19(金)	しょくパン バター はるキャベツとしんじやがのスープに ハーブチキン メロン	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう, ウインナー,とりもも	たまねぎ,にんじん,セロリー, キャベツ,バジル,メロン	しょくパン,じゃがいも, あぶら	575kcal 24.5g
22(月)	せわりコッペパン ニョッキのクリームに やきフランク カラフルサラダ(ごまドレッシング)	りんご ジュース	2	とりもも,ぎゅうにゅう, なまクリーム, フランクフルト	りんごジュース,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,あかピーマン, とうもろこし	せわりコッペパン, あぶら,ニョッキ,こめこ	639kcal 21.8g
23(火)	ごはん こぶゆ いかにかりんとうあげ(2はん) みそにびたし	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,とりもも, ほたてがしいか, あぶらあげ,みそ	しょうが,にんじん,だいこん, きくらげ,こんにやく,キャベツ, こまつな,しめじ	こめ,あぶら,さといも, さとう,こめこ,でんぶん	616kcal 27.4g
24(水)	ごはん じゃがいもとなまあげのごましる あじフライ ゆでやさい(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,なまあげ, みそ,あじ	にんじん,いんげん,キャベツ, もやし	こめ,じゃがいも,ごま, パンこ,こむぎこ,あぶら	651kcal 23.7g
25(木)	ごはん トックのたまごスープ にくやさいため コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,たまご, わかめ,ぶたかた	ながねぎ,にんにく,にんじん, たけのこ,もやし,キャベツ, にら,りんごかん	こめ,トック,でんぶん, あぶら	585kcal 20.4g
26(金)	ごはん サンラータン なまあげのオイスターいため ヨーグルト	みかん ジュース	2	ぶたかた,なまあげ, とりもも,ヨーグルト	みかんジュース,にんじん, たけのこ,しいたけ,ながねぎ, こまつな,にんにく,たまねぎ	こめ,あぶら,でんぶん, さとう	608kcal 23.3g
29(月)	ごはん ごもくうまに はるまき しらたまこんにやくいりポンチ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたかた, うずらたまご	にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,はくさい,キャベツ, にら,しいたけ,こんにやく, みかんかん	こめ,あぶら,でんぶん, はるまき, はるまきのかわ	667kcal 21.0g
30(火)	ごはん おかかふりかけ めかぶスープ いかにスパイシーマヨやき みそバターじゃが	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,めかぶ, いか,ぶたかた,みそ	にんじん,たけのこ,しいたけ, ながねぎ,にんにく, とうもろこし	こめ,あぶら, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも,バター,さとう	593kcal 28.5g
31(水)	ごはん とりだんごスープ ビーンズドライカレー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ながねぎ, えのきたけ,にんにく, とうもろこし,みかん	こめ,でんぶん,はるまき, あぶら,カレールウ	617kcal 25.4g

★★★学校給食費納入のお願い★★★



4月分の口座振替日は、5月31日(水)です。前日までに振替口座への入金をお願いします。

平均栄養価

624kcal
24.7g