5月 きゅうしょくよていこんだてひょう（小学校）

うめミルちゃん

令和6年/2024　　　　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	つかうしょっき	おもにからだのそしきをつくる（あかのしょくひん）	おもにからだのちょうしをととのえる（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(水)	ごはん	なめこのみそしる メンチカツ 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,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,ぶたにく,とりにく	なめこ,ながねぎ,たまねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,いんげん	こめ,あぶら,パンこ,でんぷん,さとう,こむぎこ	598kcal 21.8g
2(木)	せわりコッペパン	クリームシチュー やきフランク カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	ミルクコーヒー		にゅういんりょう,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム,フランクフルト	たまねぎ,にんじん,キャベツ,あかピーマン,とうもろこし,いんげん	せわりコッペパン,あぶら,じゃがいも,こめこ	662kcal 22.7g
7(火)	たけのこごはん	すましじる ぶりとだいずのみそがらめ れいとうみかん たんごのせっくこんだて	のむヨーグルト	2	あぶらあげ,のむヨーグルト,かまぼこ,わかめ,ぶり,だいず,みそ	にんじん,たけのこ,ながねぎ,こまつな,みかん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	662kcal 29.6g
8(水)	ごはん	めかぶスープ とりにくのからあげ なまあげとやさいのみそいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,めかぶ,とりもも,なまあげ,みそ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ながねぎ,キャベツ,たけのこ	こめ,あぶら,こめこ,でんぷん,さとう	619kcal 23.4g
9(木)	ごはん	とんじる いかのてりやき きりぼしだいこんのマヨあえ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたかた,とうふ,みそ,いか,とりむね	にんじん,だいこん,ごぼう,こんにゃく,ながねぎ,きりぼしだいこん	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ	593kcal 32.7g
10(金)	よこわりまるパン せかいのりょうり アメリカ	コーンクリームチャウダー ハンバーグのデミグラスソース ツナポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう,なまクリーム,とりにく,ぶたにく,まぐろ	にんじん,たまねぎ,とうもろこし,いんげん	よこわりまるパン,バター,こめこ,でんぷん,さとう,あぶら,デミグラスソース,じゃがいも	593kcal 23.9g
13(月)	ごはん	ワンタンスープ ぶたにくのねぎしおだれ きざみこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,とりむね,ぶたかた,こんぶ,さつまあげ	にんじん,こまつな,もやし,ながねぎ,こんにゃく	こめ,わんたんのかわ,あぶら,さとう	575kcal 25.1g
14(火)	ごはん	ポークストロガノフ コロコロソテー メロン	はっこうにゅう	★	はっこうにゅう,ぶたかた,なまクリーム,ウインナー	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,メロン	こめ,あぶら,こめこ	602kcal 25.7g
15(水)	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,ぶたかた,あぶらあげ,たまご	たまねぎ,にんじん,しいたけ,グリンピース,こまつな,こんにゃく,もやし	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,パンこ,こむぎこ	662kcal 26.4g
16(木)	ごはん	どさんこじる かつおのたつたあげ こまつなともやしのいためもの	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,みそ,かつお,とりもも	にんじん,ながねぎ,こんにゃく,だいこん,いんげん,とうもろこし,もやし,こまつな	こめ,じゃがいも,バター,さとう,こめこ,でんぷん,あぶら	557kcal 26.3g
17(金)	ごはん	ビーンズカレー キャベツとコーンのソテー フルーツとゼリーのポンチ	ぎゅうにゅう	★	ぎゅうにゅう,とりむね,だいず,ベーコン	たまねぎ,にんじん,えだまめ,キャベツ,とうもろこし,りんごかん,みかんかん	こめ,あぶら,じゃがいも,カレールウ,ゼリー	664kcal 22.6g
20(月)	ごはん	あおなとさつまあげのみそしる さわらのごまだれかけ なまあげのにんにくしょうゆいため	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,さつまあげ,みそ,さわら,なまあげ,ぶたもも	にんじん,こんにゃく,こまつな,たまねぎ,いんげん,にんにく	こめ,あぶら,ごま,さとう,でんぷん	587kcal 30.0g
21(火)	しょくパン いちごジャム	はるキャベツとしんじゃがのスープに ハーブチキン チリビーンズ	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう,とりもも,ぶたもも,だいず	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,バジル	しょくパン,あぶら,じゃがいも	621kcal 30.9g
22(水)	ごはん	こまつなのみそしる ししゃものからあげ(2ほん) 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,いんげん,しいたけ	こめ,こめこ,でんぷん,あぶら,さとう	575kcal 25.5g
23(木)	ごはん	はるさめとたまごのスープ ぶたキムチ コロコロりんごかん	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,とりもも,たまご,ぶたかた	にんじん,ながねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,はくさいキムチ,りんごかん	こめ,あぶら,はるさめ,でんぷん	567kcal 22.8g
24(金)	ごはん	チキンカレー グリーンサラダ(ちゅうかドレッシング) さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう	★	ぎゅうにゅう,とりむね,わかめ	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	630kcal 22.2g
27(月)	ごはん	たまねぎとキャベツのみそしる あじフライ(ソース) ひじきのいために	はっこうにゅう	2	はっこうにゅう,わかめ,みそ,あじ,とりもも,だいず,あぶらあげ,ひじき	たまねぎ,キャベツ,にんじん,しいたけ	こめ,あぶら,さとう,パンこ,こむぎこ	569kcal 21.9g
28(火)	ミルクパン	エービーシースープ オムレツケチャップソース チキンマヨポテト	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご,とりもも	たまねぎ,にんじん,こまつな,マッシュルーム	ミルクパン,あぶら,マカロニ,さとう,でんぷん,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	560kcal 22.9g
29(水)	わかめごはん	おくずかけ ささかまのてんぷら ごまあえ きょうどりょうり みやぎけん	ぎゅうにゅう	2	わかめ,ぎゅうにゅう,とりもも,ちくわ,かまぼこ	にんじん,だいこん,こんにゃく,ながねぎ,こまつな,もやし,キャベツ	こめ,さといも,でんぷん,こむぎこ,あぶら,ごま,さとう	550kcal 20.2g
30(木)	ごはん おかかふりかけ	わかめスープ あげぎょうざ(2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,わかめ,ぶたにく,みそ	だいこん,しめじ,ながねぎ,キャベツ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ピーマン	こめ,ぎょうざのかわ,パンこ,あぶら,さとう	554kcal 21.2g
31(金)	ごはん	ごもくうまに はるまき あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう	2	ぎゅうにゅう,ぶたかた	たまねぎ,にんじん,キャベツ,にら,しいたけ,たけのこ,はくさい,みかんかん	こめ,あぶら,でんぷん,はるさめ,さとう,はるまきのかわ,ゼリー	602kcal 17.8g
							へいきんえいようか ※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より	600kcal 24.6g

★ごはんをランチざらにいれてください