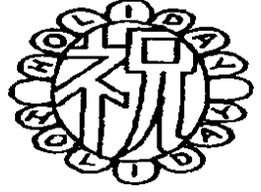
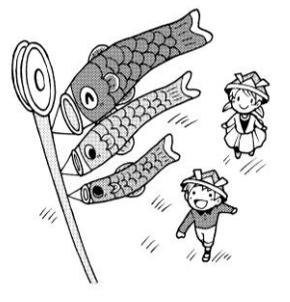


5月 学校給食よていこんだてひょう

平成30年度

真嘉比小学校給食室 917-3473

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の給食目標 ○身のまわりの清潔に気をつけて食事をしよう ●朝食を食べよう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月のぎょうじ 3~6日：ゴールデンウィーク </div>	1日 ・むぎごはん ・ぶたにくのしょうがやき ・あおなのささみあえ ・じゃがいものみそしる ・ミネオラオレンジ 	2日 ★こどもの日こんだて ・たけのこごはん ・おとうふしゅうまい ・ひじきのごまサラダ ・アーサじる ・かしわもち 	3日 けんぽうきねんび 憲法記念日 	4日 ひ みどりの日 
あか		牛乳、ぶたにく、とりにく、わかめ、みそ	牛乳、とりにく、とうふ、魚肉すりみ、豆乳、ひじき、アーサ、あずき		
き		こめ、むぎ、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎこ、ごま、もちこ、水あめ		
みどり		しょうが、からしな、きゅうり、にんじん、えのき、ねぎ、ミネオラオレンジ	たけのこ、しいたけ、にんじん、いんげん、たまねぎ、えだまめ、コーン、キャベツ、しょうが		
栄養量		C:594 P:24.4 F:15.0	C:621 P:22.7 F:19.8		
こんだて	7日 ・むぎごはん ・ちくぜんに ・アーモンドあえ ・なっとう 	8日 ・むぎごはん ・ポークカレー ・ゴーヤーサラダ ・ニューサマー 	9日 ・もちきびごはん ・かぼちゃひきにくフライ ・ごまあえ ・わかたけじる 	10日 ・やさいそば ・しらすあえ ・ちぐさやき 	11日 ・ビビンバ丼 ・かきたまじる ・りんご 
あか	牛乳、とりにく、かまぼこ、なっとう	牛乳、ぶたにく、ツナ	牛乳、ぶたにく、とりにく、わかめ	牛乳、ぶたにく、しらすぼし、たまご、とりにく、チーズ	牛乳、ぎゅうにく、たまご、とうふ
き	こめ、むぎ、さといも、さとう、あぶら、アーモンド	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター、ノンエッグマヨネーズ、さとう	こめ、きび、ラード、パン粉、でんぶん、あぶら、こむぎこ、水あめ、ごま、さとう	おきなわそば、あぶら、さとう、でんぶん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん
みどり	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、こんにやく、いんげん、キャベツ、からしな、もやし、コーン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、ゴーヤー、キャベツ、ニューサマー	かぼちゃあ、たまねぎ、はくさい、こまつな、たけのこ、長ねぎ、しょうが	キャベツ、にんじん、もやし、からしな、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、しいたけ	たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、えのき、りんご
栄養量	C:603 P:25.7 F:16.5	C:616 P:21.8 F:17.0	C:576 P:16.7 F:18.6	C:514 P:24.0 F:17.9	C:595 P:22.6 F:18.6
こんだて	14日 ・ゆかりごはん ・さかなのごまみそかけ ・きりぼしだいこんいため ・あぶらあげのみそしる 	15日 ・むぎごはん ・あぶらみそ ・につけ ・シークワサーあえ ・こくとうビーンズ 	16日 ・べにいもパン ・ハンパークきのこソース ・かいそうサラダ ・白はな豆のスープ ・マーコットオレンジ 	17日 ・むぎごはん ・あつあげのちゅうかに ・パンパンジーサラダ ・すいか 	18日 ★おきなわ食材の日こんだて ・むぎごはん ・グルクンのシークワサーソースかけ ・パパイヤイリチー ・もずくスープ ・アセロラゼリー 
あか	牛乳、さば、みそ、こんぶ、チキアギ、ぶたにく、うすあげ、わかめ	牛乳、ぶたにく、みそ、あつあげ、こんぶ、だいず	牛乳、とりにく、わかめ、こんぶ、つものまた、キリンサイ、白はな豆、いんげん豆	牛乳、あつあげ、ぶたにく、みそ、とりにく	牛乳、グルクン、ベーコン、もずく、とうふ
き	こめ、さとう、あぶら、ごま	こめ、むぎ、さとう、じゃがいもあぶら、ごま、こくとう	べにいもパン、でんぶん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぶん、ごま、ごまあぶら	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま
みどり	しそ、しょうが、きりぼしだいこん、こんにやく、たまねぎ、しめじ、ねぎ	しょうが、とうがん、にんじん、こんにやく、いんげん、こまつな、キャベツ、シークワサー果汁	たまねぎ、トマト、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、ブロッコリー、パセリ、マーコットオレンジ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、すいか	シークワサー果汁、パパイヤ、にんじん、にら、ながねぎ、しょうが、アセロラ果汁
栄養量	C:640 P:27.0 F:23.2	C:610 P:24.5 F:16.9	C:662 P:26.5 F:21.7	C:561 P:22.7 F:15.1	C:627 P:23.6 F:17.6
こんだて	21日 ・むぎごはん ・さかなのてりやき ・たくあんときゅうりのごまあえ ・みそけんちんじる 	22日 ・スパゲティミートソース ・チーズオムレツ ・ごぼうサラダ ・れいとうようなし 	23日 ・たかなチャーハン ・こもちシヤモフライ ・ワンタンスープ ・バナナ 	24日 ・むぎごはん ・てづくりふりかけ ・ぎゅうにくとこんさいのしちみいため ・さつまじる ・びわ 	25日 ・もちきびごはん ・ショーロンポー ・マーボーなす ・パンサンズ 
あか	牛乳、たら、とりにく、みそ	牛乳、ぶたにく、たまご、チーズ、ちくわ	牛乳、ぶたにく、とりにく、ししゃも	牛乳、青のり、しらすぼし、かつおぶし、ぎゅうにく、とりにく、みそ	牛乳、ぶたにく、とりにく、とうふ、だいず、とりレバー、みそ、ハム、たまご
き	こめ、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、さといも	スパゲティ、オリーブあぶら、さとう、でんぶん、ごま	こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ、コーンフラワー、でんぶん、あぶら、ラード、ごまあぶら、水あめ、さとう	ごめ、むぎ、ごま、さとう、ごま油、さつまいも	こめ、きび、でんぶん、はるさめ、ラード、さとう、こむぎこ、あぶら、ごまあぶら、さとう
みどり	しょうが、たくあん、きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、こまつな	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ、マッシュルーム、トマト、にんにく、ごぼう、きゅうり、ようなし	コープ、にんじん、たまねぎ、たかな、しいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが、こまつな、きくらげ、ながねぎ、バナナ	レンコン、にんじん、だいこん、パクチョイ、こんにやく、ごぼう、しめじ、こまつな、びわ	たまねぎ、キャベツ、なす、しいたけ、にんじん、ねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが、トマト、きゅうり
栄養量	C:531 P:24.1 F:12.0	C:624 P:26.5 F:26.4	C:596 P:20.4 F:17.1	C:590 P:24.2 F:16.7	C:666 P:25.6 F:20.1
こんだて	28日 ・タコライス ・ちゅうかコーンスープ ・サクツとそら豆 	29日 ★アブシバレーこんだて ・むぎごはん ・うめぼし ・スンシーイリチー ・シカムドウチ ・りんご 	30日 ・もちきびごはん ・とうがんのカレーに ・さかなのパン粉やき ・ヨーグルト 	31日 ・あみパン ・とりにくのトマトに ・キャベツサラダ ・ブルーベリージャム 	
あか	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、とりレバー、チーズ、たまご、とうふ、そら豆	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、うすあげ	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ほき、チーズ、ヨーグルト	牛乳、とりにく、ひよこ豆、いんげん豆、ハム	
き	こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら	こめ、むぎ、さとう、はちみつ、あぶら	こめ、きび、あぶら、じゃがいも、でんぶん、パン粉、オリーブあぶら	あみパン、じゃがいも、オリーブあぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、水あめ	
みどり	たまねぎ、トマト、にんにく、キャベツ、コーン、きくらげ、ねぎ	うめ、スンシー(メンマ)、こんにやく、しいたけ、だいこん、りんご	とうがん、にんじん、たまねぎ、パクチョイ、エリンギ、にんにく、バジル、パセリ	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、パセリ、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン果汁、ブルーベリー	
栄養量	C:652 P:26.8 F:20.9	C:568 P:19.2 F:16.5	C:595 P:28.5 F:14.3	C:593 P:21.8 F:20.4	

給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 640Kcal P=たんぱく質 24.0g F=脂質 19.5g

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。