

平成30年度 5月 予定献立表

那覇市立壺屋小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	5月の給食目標 協力して食事の準備をしよう 	1日 たけのこごはん マグロのなんばやき うめあえ かしわもち	2日 春の遠足 	3日 憲法記念日 	4日 みどりの日 
赤		牛乳 とりにく うすあげ まぐろ いとけずり			
黄		こめ あぶら ごま かしわもち			
緑		にんじん しいたけ たけのこ いんげん もやし こまつな キャベツ うめ			
栄養価		C 630 P 29.0 F 18.2			
こんだて	7日 ゆかりごはん もずくいりあつやきたまご しらすサラダ いもとこんさいのみそしる	8日 むぎごはん きりぼしだいこんいため ゴーヤーチップス ゆしどうふ オレンジ	9日 わふうスパゲティ ごぼうのメンチカツ サラダ	10日 むぎごはん ビビンバ わかめスープ ミネオラオレンジ	11日 きびごはん やきししゃも にくじゃが おかかあえ アセロラゼリー
赤	牛乳 たまご もずく ひじき しらす とりにく あつあげ	牛乳 こんぶ うすあげ ぶたにく とうふ	牛乳 ぶたにく ちくわ わかめ ツナ とりにく だいず	牛乳 たまご ぎゅうにく わかめ とうふ しらかまぼこ	牛乳 ししゃも ぶたにく いとけずり
黄	こめ さとう ごまあぶら さつまいも でんぶん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	スパゲティ あぶら こむぎこ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	こめ きび じゃがいも さとう あぶら アセロラゼリー
緑	ゆかり きゅうり キャベツ こんにゃく ほうれんそう にんじん コーン ねぎ	だいこん こんにゃく にがうり ねぎ オレンジ	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ きゅうり ゆず レモン	こまつな もやし ごぼう たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ミネオラオレンジ	にんじん こんにゃく たまねぎ えだまめ はくさい チンゲンサイ もやし
栄養価	C 584 P 22.5 F 16.0	C 629 P 22.1 F 18.1	C 531 P 26.8 F 19.5	C 631 P 24.5 F 17.9	C 637 P 25.0 F 13.3
こんだて	14日 むぎごはん ハヤシライス キャベツのごまゆかりあえ オレンジ	15日 きびごはん いわしのにつけ やさしいチャンプルー じゃがいものみそしる	16日 メキシカンライス にくだんご アスパラガスとコーンのサラダ	17日 はいがなかよしパン チキンのマーメレードやき ブロッコリーのソテー パンプキンスープ ヨーグルトあえ	18日 むぎごはん なつとう フーイリチー シカムドゥチ オレンジ
赤	牛乳 ぎゅうにく	牛乳 いわし かつおぶし ぶたにく とうふ わかめ	牛乳 とりにく にくだんご ハム	牛乳 とりにく ハム ヨーグルト	牛乳 なつとう たまご ツナ くるまふ ぶたにく カステラカマボコ うすあげ
黄	こめ むぎ じゃがいも なまくりーむ ごま こむぎこ バター あぶら	こめ きび あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめ あぶら さとう	パン マーメレード バター あぶら じゃがいも こむぎこ なまクリーム	こめ むぎ あぶら
緑	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ゆかり トマト オレンジ	もやし にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム ピーマン あかピーマン トマト アスパラガス キャベツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン かぼちゃ パセリ みかん おうとう パイン	キャベツ にんじん にら もやし こんにゃく しいたけ とうがん オレンジ
栄養価	C 657 P 20.3 F 17.5	C 610 P 23.7 F 17.9	C 533 P 17.6 F 17.9	C 740 P 32.1 F 24.2	C 617 P 26.7 F 18.1
こんだて	21日 日曜参観日 振替休日 	22日 むぎごはん チキンカレー ごぼうサラダ ふくしんづけ ミネオラオレンジ	23日 きびごはん さばのしおやき ひじきいため とんじる	24日 バーガーパン にこみハンバーグ コールスローサラダ やさしいスープ グレープフルーツ	25日 クファージュシー きびなごのカレーふうみからあげ きゅうりともやしのすのものの
赤		牛乳 とりにく とりレバー ハム	牛乳 さば ぶたにく ひじき だいず あつあげ	牛乳 ハンバーグ とりにく ツナ	牛乳 ぶたにく うすあげ こんぶ しらかまぼこ きびなご わかめ
黄		こめ むぎ じゃがいも こむぎこ はるさめ バター あぶら さとう ごま	こめ きび さとう あぶら さといも	バーガーパン さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう
緑		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう きゅうり だいこん なす れんこん しそ しょうが なたまめ ミネオラオレンジ	にんじん にら こんにゃく だいこん ねぎ しいたけ しょうが	トマト キャベツ きゅうり にんじん セロリ たまねぎ ながねぎ えのきたけ グレープフルーツ	しいたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし
栄養価		C 707 P 21.6 F 19.6	C 646 P 31.5 F 19.5	C 613 P 25.6 F 25.6	C 529 P 23.2 F 16.3
こんだて	28日 きびごはん ホキのみそマヨやき パパイアあえ さといものみそしる オレンジ	29日 くろまいごはん てづくりあぶらみそ クーブイリチー クーリジシ ちんびん ★壺屋焼陶器 使用(6-1)	30日 ごはん ホイコーロウ ワントンスープ さつまポテト	31日 スパゲティナポリタン ちりめんオムレツ きのこスープ	今月の予定 ★2日 春の遠足 ★20日 日曜授業参観 (給食なし) ★21日 日曜授業参観 振替休日 ★25日 6年生：神原中学校 校 登校日
赤	牛乳 ほき ハム とりにく	牛乳 ぶたにく みそ カステラカマボコ こんぶ うすあげ たまご しらかまぼこ	牛乳 ぶたにく とりにく だいず	牛乳 ベーコン たまご とりにく ちりめんじゃこ スキムミルク	
黄	こめ きび さとう あぶら ごま ごまあぶら さといも	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ちんびん	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ ラード さつまポテト	スパゲティ さとう あぶら なまクリーム はちみつ でんぶん じゃがいも	
緑	パパイア きゅうり なめこ にんじん だいこん さんとうさい オレンジ	しょうが こんにゃく しいたけ とうがん	キャベツ ピーマン たけのこ ながねぎ あかピーマン しょうが にんにく	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ しいたけ にんにく トマト パセリ えのきたけ	
栄養価	C 593 P 25.8 F 12.9	C 741 P 28.9 F 23.0	C 611 P 17.9 F 18.8	C 551 P 23.8 F 21.0	
給食の一日の基準栄養価 C=エネルギー 640 Kcal P=たんぱく質 13g F=脂質 18g					

※材料、天候、その他の都合により献立を変更することがあります。

