



令和6年

# 5月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>こま だて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		720
	ぶりのさっぱりおろしソースかけ	ぶり			だいこん しょうが	でんぷん さとう	あぶら あおじそ ドレッシング	
	しんごぼうのサラダ	まぐるあぶらづけ			ごぼう きゅうり		マヨドレッシング	
	わかたけじる かしわもち	かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ しいたけ			
2 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		594
	ミートボール (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう パンこ	とんし あぶら ごまあぶら	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みかん		フレンチ ドレッシング	
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
7 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		560
	やきにくふういため	ぶたにく		ピーマン	もやし エリンギ にんにく しょうが りんごかじゅう	はちみつ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	
	こんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり キャベツ			
	しんたまねぎのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			
8 水	チキンライス 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	オリーブオイル	611
	クリームドリアソース		チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベジタブルソース	オリーブオイル	
	はるキャベツのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし			
	あまなつみかんのシロップづけ				あまなつみかん			
9 木	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		623
	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	でんぷん		
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん あぶらあげ		にんじん	ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら	
	まっちゃんナッツ	おから とうにゅう				プレミックスこ こむぎこ グラニューとう	あぶら	
10 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		680
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら とんし	
	だいずもやしのちゅうかごまあえ			こまつな にんじん	だいずもやし しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		673
	あつあげのふくめに (幼1~3年 1こ 4~6年 2こ)	なまあげ			しょうが	さとう		
	とりにくとやさしいしおこうじに	とりにく やきとうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん こんにゃく しいたけ えのきたけ もやし たまねぎ	マロニー さとう パンこ でんぷん		
	キャベツのなつばあえ やきプリンタルト			ひろしまな きょうな だいこんば	キャベツ きゅうり		やきプリンタルト	
14 火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		711
	おまめのカレーシチュー	とりにく とうにゅう ひよこまめ だいず		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ		
	えびカツ	えび たらすりみ			たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	
	ウインナーと アスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし キャベツ		オリーブオイル	
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		583
	そぼろピビンバ	ぶたにく ぎゅうにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう		
	ナムル			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	
	わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし		ごま	
16 木	キャラメルパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン キャラメルこ	あぶら	577
	さけとパンネのクリームに	さけ	なまクリーム	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも パンネ ベジタブルソース	オリーブオイル	
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		オリーブオイル	
	ミニゼリー(2こ)					アセロラゼリー ピーチゼリー		

日 曜	献立名 <small>ごはん だて めい 献立名</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー  kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
	<small>【主食】 ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】 肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】 野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】 【果物】 など</small>	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
17 金	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ					こめ	629
	かつおのおかか	かつお かつおぶし			しょうが			さとう でんぷん	
	じゃがいものうま	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ			じゃがいも さとう	
	とうみょうとだいごんの うめサラダ	まぐろあぶらづけ		とうみょう	だいごん うめぼし			ごまドレッシング	
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	609
	きりぼしだいごんの シャキシャキそぼろどんのぐ	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ きりぼしだいごん			さとう でんぷん あぶら	
	ひじきとだいごのサラダ	だいご	ひじき		えだまめ とうもろこし			わふうクリーム ドレッシング	
	スナップえんどうのかきたまじる	たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ		にんじん	スナップえんどう はくさい ししいたけ			でんぷん	
21 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	623
	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ			でんぷん さとう こむぎこ	
	じゃがいものチンジャオロースー	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく			じゃがいも さとう	
	えびボールのちゅうかスープ	えび すりみ とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが はくさい きくらげ			でんぷん さとう	
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	668
	あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ				パンこ あぶら	
	なまあげとやさいのみそいため	ぶたにく なまあげ はんぺん みそ		にんじん さやいんげん	こんにゃく しょうが たけのこ ししいたけ			さとう	
	きりぼしだいごんの さっぱりあえ	ハム			きりぼしだいごん とうもろこし キャベツ レモンかじゅう			さとう ごまあぶら	
23 木	クロワッサン 牛乳		ぎゅうにゅう					クロワッサン	707
	ポークピーンズ	ぶたにく だいご		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム			さとう じゃがいも ハヤシルウ	
	アスパラガスとコーンの スパソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ とうもろこし			スパゲティ オリーブオイル	
	フルーツジュレ				みかん パイン もも ナタデココ			アセロラジュレ	
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	565
	あげまぐろとはるだいごんの いために	まぐろ		にんじん さやいんげん	だいごん			でんぷん さとう あぶら	
	うめちりキャベツ		しらすぼし	あおじそ	キャベツ きゅうり うめ			ごま	
	とうにゅういりみそしる	とりにく とうにゅう あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ			じゃがいも	
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	637
	ひとくちカツ	ぶたにく						パンこ こむぎこ あぶら	
	たまねぎのたまごとし	たまご			たまねぎ ししいたけ			さとう	
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい えのきたけ			じゃがいも	
28 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ むぎ	605
	ドライカレー	ぶたにく だいご ぶたレバー		にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく			こむぎこ カレールウ あぶら	
	くきわかめのシャキシャキサラダ		くきわかめ	みずな	もやし とうもろこし			さとう はるさめ ごまあぶら	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム				
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	616
	さばのざんがみやき	さば みそ						さとう	
	こまつなときのこの わふうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん こまつな	しめじ			あおじそ ドレッシング ごまドレッシング	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいごん たけのこ ごぼう ししいたけ しょうが				
30 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう					ソフトめん	687
	チキンとアスパラガスの トマトソース	とりにく とうにゅう		にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ エリンギ			ハヤシルウ さとう	
	オムレツ	たまご						さとう あぶら	
	こんにゃくソテー	ベーコン		こまつな にんじん	こんにゃく しょうが とうもろこし			さとう ごまあぶら	
31 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう					こめ	610
	とりにくとだいごのチリソースに	とりにく だいご		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが			さとう でんぷん あぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい えのきたけ			こむぎこ ごまあぶら	
	れいとうみかん				みかん				

**お知らせ**

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

今月の目標 <給食の時間> 給食時間の過ごし方を考えよう <食育> 朝ごはんを食べよう

給食回数21回