

2023年度5月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金												
1 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ドライカレーのぐ ●ぎゅうにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■こめこカレーウ ▲にんにく カレーこ ▲たまねぎ チキンピジョン ▲にんじん しょうゆ ▲ピーマン ウスターソース ▲レンズまめ ケチャップ ▲ホールコーン しお レタススープ ●とりにつく ■とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲レタス しお・こしょう	2 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ マーボー豆腐 ●ぶたにく ■かたくりこ ▲つちしょうが チキンピジョン ▲にんにく テンメンジャン ●とうふ トウバンジャン ▲あおねぎ りょうりしゆ ▲サラダあぶら しょうゆ ●あかみそ しお ちゅうかふうコンスープ ●とりにつく ■とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ぶなしめじ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ▲クリームコーン こしょう	3 けんぼうきねんび 憲法記念日 ★年間もくひょう★ なかよく楽しく食事をしよう ☆5月のもくひょう☆ 食事のマナーを身につけよう	4 ひ みどりの日 	5 ひ こどもの日 <table border="1"> <tr> <td></td> <td>岸和田市 実施基準</td> <td>今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>625</td> <td>575</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 13~20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー 全体の 20~30</td> <td>29</td> </tr> </table>		岸和田市 実施基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	625	575	たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	29
	岸和田市 実施基準	今月の平均														
エネルギー (キロカロリー)	625	575														
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15														
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	29														
8 ●ぎゅうにゅう げんまいごはん ■こめ ■はつがげんまい ハヤシライス ●ぎゅうにく ▲トマトピューレ ▲にんにく ■さとう ▲たまねぎ あかワイン ▲にんじん チキンピジョン ▲じゃがいも のうこうソース ▲トマト(みず) ケチャップ ▲マッシュルーム しょうゆ ▲サラダあぶら こしょう ■こめこブラウンルウ フルーツミックス ▲あまなつみかん(かんづめ) ▲おうとう(かんづめ) ▲りんご(かんづめ)	9 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ あじつけのり ぶたにくとまるてんのにも ●ぶたにく ■さとう ●まるてん けすりぶし ▲たまねぎ みりん ▲さんどまめ うすくちしょうゆ とうふのみそしる ●とうふ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ けすりぶし ▲ぶなしめじ	10 ●ぎゅうにゅう ■コッパン ▲いちごジャム しんじゃがとしんたまのオープンやき ●まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ ▲じゃがいも しお ▲たまねぎ こしょう キャロットスープ ●ベーコン ■こめこホワイトルウ ▲にんじん ■とりがら ▲たまねぎ セロリ ▲にんじんペースト ローリエ ▲パセリ しお ▲サラダあぶら こしょう	11 ●ぎゅうにゅう ■バーカーパン スライスチーズ ピザソース ●ハム ▲トマトピューレ ▲たまねぎ ▲バジル ▲マッシュルーム ■さとう ▲にんにく ケチャップ ▲トマト(みず) しお ▲オリーブオイル こしょう コンソメスープ ●とりにつく ▲パセリ ▲にんじん ■とりがら ▲たまねぎ セロリ・ローリエ ▲じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお・こしょう	12 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ やさいふりかけ かつおのたつたあげ ●かつおのたつたあげ ■あぶら わかたけじる ●とりにつく ▲みつば ▲たけのこ けすりぶし ▲にんじん だしこんぶ ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ みりん ●わかめ しお												
15 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ のりのつくだに ちくぜんに ●とりにつく こんにゃく ▲たけのこ ■サラダあぶら ▲にんじん ■さとう ▲ごぼう けすりぶし・しお ▲さんどまめ みりん・しょうゆ あつあげのみそしる ●あつあげ ▲あおねぎ ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲キャベツ けすりぶし ▲えのきたけ	16 ●ぎゅうにゅう ちゅうかふうたきこみごはん ■こめ チキンピジョン ●やきぶた しょうゆ ▲こまつな りょうりしゆ ▲にんじん しお ▲たけのこ こしょう きびなごのポテトごろもフライ ●きびなごのポテトごろもフライ ■あぶら わかめスープ ●とりにつく ■とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ぶなしめじ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ●わかめ こしょう	17 ●ぎゅうにゅう ■コッパン やきソーセージ ●フランクフルトソーセージ カレーキャベツそえ ▲キャベツ カレーこ しお ミネストローネ ●ぎゅうにく ■とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲じゃがいも うすくちしょうゆ ▲トマト(みず) しお ▲オリーブオイル こしょう	18 ●ぎゅうにゅう ■コッパン メープルシロップ いためビーフン ●ぶたにく ■ビーフン ▲にんじん ▲サラダあぶら ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ オイスターソース ▲にら しお・こしょう ちゅうかスープ ●とりにつく ■とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ふともやし うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお ▲えのきたけ こしょう	19 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ くきわかめのあまからに ●ぎゅうにく ■さとう ●くきわかめ みりん ▲サラダあぶら しょうゆ さわらのしおやき ●しおさわら みそしる ●とりにつく ▲ふともやし ▲にんじん ▲こまつな ▲たまねぎ ●あかみそ ▲キャベツ けすりぶし												
22 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さばのみそに ●さば ■さとう ▲つちしょうが しょうゆ ●しろみそ みりん ●あかみそ さわにわん ●ぶたにく けすりぶし ▲ごぼう だしこんぶ ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ みりん ▲えのきたけ しお ▲みつば こしょう	23 ●ぎゅうにゅう にくめし ■こめ ■さとう ▲あおねぎ しょうゆ ●ぎゅうにく みりん ちくわとこんにゃくのいりに ●やきちくわ ■サラダあぶら ▲にんじん ■さとう ▲ピーマン しょうゆ こんにゃく みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲じゃがいも ●しろみそ ▲キャベツ けすりぶし ▲ふともやし	24 ●ぎゅうにゅう ■うずまきパン ポークシチュー ●ぶたにく ■こめこブラウンルウ ▲にんにく チキンピジョン ▲たまねぎ ケチャップ ▲にんじん しょうゆ ▲じゃがいも のうこうソース ▲トマト(みず) こしょう ▲サラダあぶら アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス ■コーンクリームドレッシング	25 ●ぎゅうにゅう ■ざつまいもパン はるさめのちゅうかに ●ぶたにく チキンピジョン ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ しょうゆ ▲キャベツ しお ▲チンゲンサイ こしょう ■はるさめ スパイシーまめ ●だいず こしょう ▲かたくりこ カレーこ ▲あぶら チリパウダー しお 	26 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ タコライス ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲にんにく ケチャップ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん しお・こしょう ▲トマト(みず) チリパウダー もずくスープ ●とりにつく ●もずく ▲にんじん ■とりがら ▲たまねぎ あおねぎ・つちしょうが ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお・こしょう ▲パイナップルゼリー												
29 ●ぎゅうにゅう ひじきごはん ■こめ りょうりしゆ ●ひじき しょうゆ ▲にんじん みりん ●とりにつく しお こうやど豆腐のにも ●こうやど豆腐 ■さとう ▲にんじん けすりぶし ▲きぬさや うすくちしょうゆ・しお ぶたじる ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲じゃがいも にほし ▲キャベツ	30 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ あじつけのり にくじゃが ●ぎゅうにく いとこんにゃく ▲たまねぎ ■サラダあぶら ▲にんじん ■さとう ▲じゃがいも けすりぶし ▲さんどまめ みりん・しょうゆ やさいのごまじゃこいため ●ほしちりめん ■しろごま ▲キャベツ ■ごまあぶら ▲こまつな しょうゆ・みりん	31 ●ぎゅうにゅう ■こめこパン ホキのカレーふうみやき ●ホキ しお ▲たまねぎ こしょう ▲サラダあぶら カレーこ やさいのようふう ●フランクフルトソーセージ ■とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	しんがっき はじ げつ ねんせい 新学期が始まり、1か月がたちました。1年生のみなさんも 給食当番をがんばっていますか？健康な体づくりは毎日 の食事がとても大切です。給食には春の食材がたくさん登 場します。 しっかり食べて、元気に活動しましょう！ 													

■・・・き(ちからやねつになる) ●・・・あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲・・・みどり(からだのちようしをととのえる)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら [岸和田市 小学校 給食献立 検索](#)