

# 5がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度  
あわら市学校給食センター

曜日	メニュー	あか		きいろ		みどり		えいよう	
		からだをつくるしよくひん	牛乳・乳製品	エネルギーとなるしよくひん	あぶら類	色のこい	その他のやさ	たんぱく	たんすい
		魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	こく類・いも類	あぶら類	色のこい	その他のやさ	たんぱく	たんすい
		豆・豆製品など	小魚・海そう	さとうなど	種実類など	やさ	きのこ・くだものなど	たんぱく	たんすい
1水	ごはん ぎゅうにゅう やきチーズてん あげのカレーにじゃこいりサラダ カミカミこんぶ	さかなすりみ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	591 kcal	78.1 g
2木	【たごのせっくこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう かつおフライちゅうのうソースかけ わかたけじる じゃがいものきんぴら かしわもち	かつお	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かしわもち	あぶら	にんじん	たけのこ えのきたけ	617 kcal	97.7 g
7火	わかめごはん ぎゅうにゅう もちごめつきにくだんご(2こ) はるキャベツのポトフ もやしのツナあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぷん パンこ じゃがいも さとう		にんじん	キャベツ たまねぎ	594 kcal	88.3 g
8水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ (1び:1~3年生 2び:4~6年生&先生) クリームシチュー カラフルひじきのサラダ	いわし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	650 kcal	87.9 g
9木	ごはん ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ ぎゅうにくのすきにわかめすのもの レモンのとうにゅうムース	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん ふ さとう レモンのとうにゅうムース	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにやく	592 kcal	86.6 g
10金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさつまいものあまからにうちまめじる きりぼしだいこんのソースいため	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも でんぷん さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ ひらたけ	601 kcal	84.2 g
13月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ しんたまねぎのスープ ビーフンいりやさしいため	とりにく		こめ でんぷん ビーフン さとう	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ	599 kcal	80.8 g
14火	パンズパン ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップからめ チンゲンサイとにくだんごのスープ ポテトサラダ 1しよくチーズ	フランクフルト	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	あぶら	チンゲンサイ	たまねぎ コーン	643 kcal	67.2 g
15水	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) マーボーどうふ こまつなのナムル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ	588 kcal	82.9 g
16木	さんさいおこわ ぎゅうにゅう だしまきたまご おおむぎいりわふうスープ ごまドレッシングサラダ スイートポテト	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ でんぷん さとう おおむぎ さつまいも じゃがいも こめこ	ごま	にんじん	ふき みず わらび たまねぎ	637 kcal	91.9 g
17金	ごはん ぎゅうにゅう マグロメンチカツ いりどり キャベツのうめおかかあえ	マグロ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにやく	593 kcal	88.9 g
20月	【がいこくのりょうり(アメリカ)】 ごはん ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) チリコンカン サウザンドドレッシングサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ	625 kcal	91.6 g
21火	えんどういりなめし ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ワンタンスープ はりはりサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ ワンタン さとう	あぶら	なめし	えんどうまめ たまねぎ	581 kcal	90.6 g
22水	ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ こうやどうふのたまごとし やさいのしょうゆこうじあえ	ハム	ぎゅうにゅう	こめ じゃが芋 こめ粉 さとう でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにやく	607 kcal	97.7 g
23木	ごはん ぎゅうにゅう やさいのとうにゅうグラタン ミネストローネ チキンサラダ	おから	ぎゅうにゅう	こめ マカロニ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ だいこん	584 kcal	82.3 g
24金	ごはん ぎゅうにゅう あさのみりんやき とんじる うのはな セミノールオレンジ	さば	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	にんじん	もやし こんにやく	566 kcal	75.2 g
27月	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ コーンポターージュ やさいのいりだいずあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ コーン	637 kcal	93.9 g
28火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき ふわふわたまごスープ きりぼしだいこんのわふうマヨネーズあえ ひゅうがみつみかんゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ ひゅうが なつみかんゼリー	あぶら	ほうれんそう	しょうが たまねぎ	613 kcal	82.4 g
29水	むぎごはん ポークカレー ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(2こ) かいそうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	コーン しょうが	574 kcal	92.7 g
30木	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう はるまき キムチスープ フルーツあん	やきぶた	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぷん はるまき ゼリー	あぶら	にんじん	マッシュルーム たけのこ	594 kcal	84.3 g
31金	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ じゃがいものそばろに たくあんあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	にんじん	しょうが たまねぎ	557 kcal	90.9 g

◎ホームページでも見ることができます!

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。