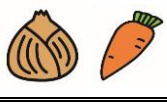
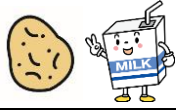
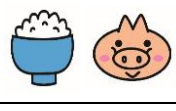
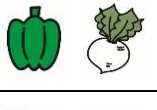
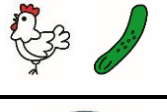


5月よていにんだてだより				今月の給食目標		あとしまつをきちんとしよう！		令和7年度5月号 今庄給食センター	
日付		お知らせ	予定献立 アンダーラインはカミカミメニューです。	たんぱく質 赤(血・肉・骨になる)	無機質 ぎゅうにゅう	炭水化物 こめ	脂質 ごまあぶら	ビタミン 緑(体の調子を整える)	栄養価 (小学校用)
1	木	八十八夜	ごはん 牛乳 お茶目な大豆 ホイコーロー ワンタンスープ	とうふ とりひきにく ぶたにく こおりどうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	こめ ワンタンのかわ さとう	ごまあぶら なたねあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが もやし たまねぎ キャベツ	熱量 594 ㎉ 蛋白質 28.1 g 脂質 18.2 g 炭水化物 83.4 g 食塩相当量 1.5 g
2	金	こどもの日 給食	たけのこごはん 牛乳 かしわもち 切り干し大根のり酢あえ 肉だんごのみそ汁	うすあげ にくだんご みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	こめ むぎ さとう はるさめ かしわもち		たけのこ にんじん グリーンピース きゅうり たまねぎ キャベツ こまつな もやし きりぼしだいこん	熱量 634 ㎉ 蛋白質 24.1 g 脂質 18.1 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.4 g
7	水		ごはん 牛乳 カツオカツ もやしのごま酢あえ けんちんうどん	カツオ とうふ だいず みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう こむぎこ パンこ	なたねあぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	熱量 622 ㎉ 蛋白質 23.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 93 g 食塩相当量 1.9 g
8	木	歯ツピー 給食	ごはん 牛乳 ふりかけ 大豆のうま煮 かきたまみそ汁	たまご うすあげ さつまあげ みそ だいず とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう 	こめ さとう		たまねぎ だいこん にんじん こまつな こんにゃく たけのこ えだまめ	熱量 612 ㎉ 蛋白質 29.2 g 脂質 22.4 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.9 g
9	金		ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ みかんゼリー	ツナ だいず ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー	オリーブオイル バター	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きりぼしだいこん もやし キャベツ ほうれんそう	熱量 309 ㎉ 蛋白質 25.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 1.7 g
12	月		豆腐の肉みそ丼(麦ごはん) 牛乳 大根のすまし汁 ヨーグルト	とうふ にく だんご みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんがん	ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう グリーンピース だいこん はくさい しょうが ねぎ	熱量 647 ㎉ 蛋白質 28.1 g 脂質 19.3 g 炭水化物 85.6 g 食塩相当量 1.8 g
13	火		ごはん 牛乳 ミニフィッシュ 油揚げのチリソース煮 汁ビーフン	ベーコン ぶたにく だいず みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう にぼし	こめ さとう でんがん ビーフン じゃがいも	ごまあぶら	もやし にんじん はくさい ごぼう ほうれんそう しょうが たまねぎ さやいんげん	熱量 623 ㎉ 蛋白質 28.5 g 脂質 18.8 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 1.9 g
14	水	今庄小 5年生給食なし	ごはん 牛乳 ポークミンチカツ 野菜とツナのサラダ 根菜みそスープ	ミンチカツ ウインナー みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	なたねあぶら	だいこん にんじん れんこん こまつな キャベツ きゅうり	熱量 610 ㎉ 蛋白質 23.4 g 脂質 22.4 g 炭水化物 82.6 g 食塩相当量 2.1 g
15	木	今庄小 5年生給食なし	あじつけパン 牛乳 ミニパイ ビーンズパスタシチュー 野菜ソテー	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	パン さとう スパゲティ	オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ もやし さやいんげん コーン ミニパイ	熱量 630 ㎉ 蛋白質 27.8 g 脂質 22.2 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 3.2 g
16	金	今庄小 給食試食会	ごはん 牛乳 サケの照り焼き キャベツのゆかりマヨ和え 道産子汁	サケ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	ごま ノンエッグ マヨネーズ	まいたけ たまねぎ にんじん コーン もやし ほうれんそう キャベツ きゅうり	熱量 600 ㎉ 蛋白質 27.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 1.8 g
19	月		ごはん 牛乳 油あげの中華煮 野菜のキムチスープ	ベーコン とうふ みそ ぶたひきにく うずらのたまご ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんがん	ごまあぶら もやし キャベツ さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが はくさいキムチ	熱量 595 ㎉ 蛋白質 26.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 79.4 g 食塩相当量 2.2 g
20	火	湯尾小 給食試食会	大豆わかめごはん 牛乳 豚肉と大根の煮物 もやしのみそ汁	だいず みそ うすあげ こおりどうふ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう わかめ 	こめ むぎ さとう		もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが だいこん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	熱量 601 ㎉ 蛋白質 28.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 80.2 g 食塩相当量 2.2 g
21	水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 シイラフライ ひじきのマヨネーズ和え 長操汁	シイラ ささみフレーク だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき 	こめ パンこ こむぎこ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ごぼう えだまめ キャベツ	熱量 612 ㎉ 蛋白質 26.1 g 脂質 21.1 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.6 g
22	木		コッパパン 牛乳 ミルメーク(ココア) あれれ、やきそばなの～？ 南瓜ポタージュ	とりにく ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	パン じゃがいも	オリーブオイル	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは コーン キャベツ もやし ビーマン	熱量 606 ㎉ 蛋白質 27.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 86.1 g 食塩相当量 2.5 g
23	金		ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 野菜のおかか和え ふしめんのみそ汁	うすあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ ふしめん	ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	熱量 595 ㎉ 蛋白質 25.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物 80 g 食塩相当量 2.2 g
26	月		ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 海藻ツナサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん もやし きゅうり	熱量 619 ㎉ 蛋白質 21.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 2.5 g
27	火	石川県 ふるさと給食	中島菜めし 牛乳 さつまいもスティック ぶた肉とれんこんの金平 とり野菜汁	とりにく とうふ だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	なかじまな にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん えだまめ	熱量 609 ㎉ 蛋白質 26.9 g 脂質 17.7 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 2.5 g
28	水	ふくいのお魚給食	ごはん 牛乳 ハマチの天ぷら わかめの酢の物 田舎汁 ミニゼリー	ハマチ ちゅうあげ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ さといも さとう ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	熱量 582 ㎉ 蛋白質 23.9 g 脂質 18.3 g 炭水化物 86.4 g 食塩相当量 1.7 g
29	木	湯尾小 6年生給食なし	ごはん 牛乳 味つけ昆布 肉だんごのオーロラ和え 野菜のすまし汁	にくだんご うすあげ	ぎゅうにゅう こんが 	こめ じゃがいも さとう でんがん	なたねあぶら	だいこん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ ほししいたけ こんにゃく グリーンピース	熱量 658 ㎉ 蛋白質 25 g 脂質 21.3 g 炭水化物 99.9 g 食塩相当量 2 g
30	金	湯尾小1～4年生 6年生給食なし	ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 青菜のみそ汁	うすあげ とうふ みそ こおりどうふ ぶたひきにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう 	こめ じゃがいも さとう でんがん		もやし キャベツ にんじん こまつな しょうが こんにゃく グリーンピース たまねぎ	熱量 593 ㎉ 蛋白質 26.2 g 脂質 20.3 g 炭水化物 83.3 g 食塩相当量 1.9 g