

# 2024年度5月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

新学期が始まって1ヶ月が経ち、新しい学年やクラスに慣れてきたころでしょうか。そろそろ疲れが出てくるころですが、ゆっくりとお風呂に入ったり、家族団らんの機会を設けたりなど、リラックスできる時間をつくりましょう。

また、朝・昼・夕3回の食事を規則正しく食べるようにし、生活リズムをととのえることも大切です。

しっかり食べて、元気に活動しましょう！



★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 小学校 給食献立 検索

月		火		水		木		金	
<b>6</b> ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b> 岸和田市 実施基準 エネルギー (キロカロリー) 625 今月の平均 564 たんぱく質 (パーセント) 13~20 16 脂質 (パーセント) 20~30 30		<b>7</b> ごはん コッペパン マーボー豆腐 ぶたにく、つちしょうが、にんにく、とうふ、あおねぎ、サラダあぶら、あかみそ かたくりこ、チキンブイオン、テンメンジャン、トウバンジャン、しょうゆ、しお		<b>8</b> コッペパン しんじゃがとしんたまのオープン焼き まくろあぶらづけ、じゃがいも、たまねぎ、パセリ うすくちしょうゆ、しお、こしょう キャロットスープ ベーコン、にんじん、たまねぎ、にんじんペースト、にゅう・こむぎなしホワイトルウ サラダあぶら、チキンブイオン、こしょう		<b>9</b> コッペパン はるさめのちゅうかに ぶたにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、はるさめ チキンブイオン、うすくちしょうゆ、しょうゆ、しお、こしょう だいずとごさかなのあげに だいず、ほしちりめん、しろこま、かたくりこ あぶら、さとう、しょうゆ		<b>10</b> ごはん コッペパン ハヤシライスのごく ぎゅうにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト(みず)、マッシュルーム、サラダあぶら、にゅう・こむぎなしブラウンルウ トマトピューレ、さとう、あかワイン、チキンブイオン、のうこうソース、ケチャップ、しょうゆ、こしょう	
<b>13</b> ごはん コッペパン ぶたにくとまるてんのもの ぶたにく、まるてん、たまねぎ、さんどまめ さとう、けずりぶし、みりん、うすくちしょうゆ あぶらあげのみそしる あぶらあげ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、ふともやし あおねぎ、あかみそ、しろみそ、けずりぶし		<b>14</b> ごはん コッペパン のりのつくだに かつおのたつたあげ かつおのたつたあげ、あぶら すましじる とりにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、みつば けずりぶし、だしこんぶ、うすくちしょうゆ、みりん、しお		<b>15</b> オリーブパン チキントマトシチュー とりにく、にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、トマト(みず)、にゅう・こむぎなしブラウンルウ サラダあぶら、チキンブイオン、ケチャップ、しょうゆ、のうこうソース、こしょう ベーコンとキャベツのソテー ベーコン、ホールコーン、キャベツ、サラダあぶら ガーリックパウダー、しお、こしょう		<b>16</b> コッペパン ホキのバジルふうみやき ホキ、たまねぎ、バジル オリーブオイル、しお、こしょう やさいのようふうに フランクフルトソーセージ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、パセリ とりがら、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		<b>17</b> とりめし ごめ、ごぼう、とりにく、さとう ちくわとこんにゃくのいりに やきちくわ、にんじん、ピーマン、こんにゃく サラダあぶら、さとう、しょうゆ みそしる にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、わかめ あおねぎ、あかみそ、しろみそ、けずりぶし	
<b>20</b> ごはん コッペパン あじつけのり さばのみそに さば、つちしょうが、しろみそ、あかみそ さとう、しょうゆ、みりん さわにわん ぶたにく、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば けずりぶし、だしこんぶ、うすくちしょうゆ、みりん、しお、こしょう		<b>21</b> シシジュシー ごめ、やきぶた、にんじん しょうゆ・りょうりしゆ、うすくちしょうゆ・しお もずくスープ とりにく、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ、もずく とりがら、あおねぎ、つちしょうが、うすくちしょうゆ、しお・こしょう ツナとにんじんしりしりのサラダ まくろあぶらづけ、にんじん、たまねぎドレッシング、パインアップルゼリー キャベツ、しお スタディメニュー 5年 社会科 『あたたかい土地のくらし〜沖縄県〜』		<b>22</b> コッペパン いちごジャム いためビーフン ぶたにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、にら、ビーフン サラダあぶら、うすくちしょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう ちゅうかスープ とりにく、にんじん、たまねぎ、ふともやし、チンゲンサイ、えのきたけ とりがら、あおねぎ、つちしょうが、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		<b>23</b> コッペパン やきソーセージ フランクフルトソーセージ カレースープ とりにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、にゅう・こむぎなしカレールウ パセリ、とりがら、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		<b>24</b> ごはん コッペパン ぶたどんぐ ぶたにく、たまねぎ、ぶなしめじ、あおねぎ サラダあぶら、さとう、みりん、しょうゆ とうふのみそしる とうふ、にんじん、ふともやし、じゃがいも あおねぎ、あかみそ、しろみそ、けずりぶし	
<b>27</b> ごはん コッペパン やさいふりかけ ぶたじゃが ぶたにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さんどまめ、いとこんにゃく サラダあぶら、さとう、けずりぶし、みりん、しょうゆ ひらてんとキャベツのにびたし ひらてん、キャベツ しょうゆ、みりん		<b>28</b> ごはん コッペパン くきわかめのあまからに ぎゅうにく、くきわかめ、サラダあぶら さとう、みりん、しょうゆ さわらのしおやき しおさわら みそしる にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ あおねぎ、あかみそ、しろみそ、けずりぶし		<b>29</b> コッペパン にくやさいいため ぎゅうにく、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、サラダあぶら、しょうゆ、しお、こしょう フォー とりにく、にんじん、ふともやし、チンゲンサイ、にら、フォー とりがら、あおねぎ、つちしょうが、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		<b>30</b> パーカーパン スライスチーズ ピザソース ハム、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、トマト(みず)、オリーブオイル トマトピューレ、バジル、さとう、ケチャップ、しお、こしょう コンソメスープ とりにく、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、パセリ とりがら、セロリ、ローリエ、うすくちしょうゆ、しお、こしょう		<b>31</b> ひじきごはん ごめ、ひじき、にんじん、とりにく りょうりしゆ、しょうゆ、みりん、しお こうやとうふのもの こうやとうふ、にんじん、きぬさや、さとう けずりぶし、うすくちしょうゆ、しお ぶたじる ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、こまつな こんにゃく、あかみそ、にぼし	

■・・・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 (からだのちょうしをととのえる)

※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。

