5月分　学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価
			(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる		小学校(中)
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー(kcal)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂	たんぱく質(g)
1	金	八十八夜							
		ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		565
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ・こうやどうふ		にんじん	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		たくあんのあえもの				キャベツ・きゅうり・たくあんづけ			
		おちゃふりかけ	いとかつお	しらすぼし				ごま	21.6
7	木	味めぐり　「あしきた・みなまた」							
		ごはん					こめ		628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		たちうおフライ	たちうお				パンこ　こむぎこ	あぶら	
		たまねぎのあえもの	ツナ		にんじん	たまねぎ・きゅうり	さとう	ごま・ごまあぶら	
		かしわじる	とうふ・とりにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	こんにゃく	あぶら	24.2
8	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		619
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		さばのソースに	さば			しょうが	さとう		
		ゆかりあえ			ゆかり	キャベツ・もやし			
		かきたまじる	たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		26.6
11	月	セルフドッグ(チリコンカン)	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	563
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		やさいのスープに	ウィンナー		にんじん・こまつな	キャベツ・たまねぎ・しめじ	じゃがいも	あぶら	
		あまなつみかんかん				あまなつみかん			25.1
12	火	ピースそぼろどん	とりにく・だいず		にんじん	ごぼう・グリンピース・しょうが	こめ・むぎ・さとう	あぶら	587
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		はるさめのすのもの		わかめ		キャベツ・きゅうり	はるさめ・さとう	ごま	
		ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・しょうが	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	24.3
13	水	ミルクパン					パン		624
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		アスパラガスとベーコンのスパゲティ	ぶたにく・ベーコン		にんじん・アスパラガス	たまねぎ・コーン・しめじ	スパゲッティ	あぶら	
		チキンサラダ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
		みかんゼリー					みかんゼリー		26.7
14	木	ごはん					こめ		646
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		マーボーどうふ	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	ごまあぶら・あぶら	
		きりぼしだいこんのナムル			チンゲンサイ・にんじん	もやし・きりぼしだいこん	さとう	ごま・ごまあぶら	
		いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド	29.4
15	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		612
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのうめみそに	いわし			うめぼし			
		ごまネーズあえ	ツナ		にんじん	もやし・キャベツ・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
		すいとんじる	あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも		22.4
18	月	パインパン					パン		494
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくだんごスープ	ミートボール		にんじん・チンゲンサイ	もやし・たまねぎ・しいたけ			
		ビーンズサラダ	だいず　いんげんまめ・ハム			キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	22.2
19	火	ひごまるデー　「きゅうり」							
		ビーフカレー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		きゅうりのじゃこサラダ		しらすぼし・わかめ		きゅうり・キャベツ	さとう	あぶら・ごまあぶら	
		フルーツミックス				おうとう・パイン	カクテルゼリー		19.5
21	木	ごはん					こめ		605
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		レバーとさかなのナッツがらめ	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ	でんぷん・コーンスターチ・さとう	あぶら・カシューナッツ	
		ごまずあえ				キャベツ・もやし・きゅうり	さとう	ごま	
		はるさめじる	かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ	はるさめ		23.3
22	金	ビビンバ	ぶたにく・ぎゅうにく		ねぎ・にら・にんじん	しいたけ・しょうが・にんにく・もやし	こめ・むぎ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	614
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		たまごとわかめのスープ	たまご・とうふ・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	
		みかんかじゅう				みかんジュース			23.5
26	火	むぎごはん					こめ・むぎ		584
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		にくうどん	ぶたにく・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが・たまねぎ	さとう・うどん	あぶら	
		ナッツあえ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド	
		いっしょくあじつけのり		いっしょくあじつけのり					20.1
27	水	ミルクパン					パン		676
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		あつあげのカレーミート	あつあげ・ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく		あぶら	
		ベーコンスープ	ベーコン		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		ムース					ムース		28.0
28	木	ごはん					こめ		618
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ぎゅうにくとチンゲンさいのいためもの	ぎゅうにく		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	はるさめ・さとう	ごまあぶら・あぶら	
		ピーマンとたまごのスープ	たまご・とうふ・ベーコン		にんじん・ピーマン	たまねぎ	でんぷん		
		だいずのごまりんかけ	だいず				さとう・でんぷん	ごま	24.1
29	金	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ		587
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		アジフライ	あじ				パンこ	あぶら	
		にんじんのきんぴら		くきわかめ	にんじん	いんげん	こんにゃく・さとう	ごま・あぶら	
		キャベツのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	ねぎ	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			22.1

※　都合により、献立が変更する場合があります。