５月献立予定表

日光市藤原学校給食センター（小学校）

平成29年度

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	おもな材料と働き ちやにくのもとになる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	ねつやちからのもとになる（きいろ）	エネルギー / たんぱくしつ	ししつ / えんぶん
1	月	たけのこごはん	○	★こどものひこんだて★ ちくわのまっちゃあげ(2) おひたし　すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ ちくわ　はんぺん　かつおぶし わかめ　あおのり	にんじん　ほうれんそう もやし　たけのこ　しいたけ しめじ	こむぎこ　さとう あずき　ごま あぶら	705kcal 28.9g	18.5g 3.31g
2	火	コッペパン だいずチョコ	○	トマトグラタン グリーンサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく　うずらのたまご ハム　だいず	ブロッコリー　アスパラガス トマト　パセリ　にんじん ピーマン　きゅうり　たまねぎ きゃべつ　かぶ	パン　じゃがいも あぶら　ドレッシング チョコレート	642kcal 20.8g	34.9g 2.52g
8	月	むぎごはん	○	チキンカレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが りんご　おうとう　パインアップル	こめ　むぎ じゃがいも あぶら	677kcal 19.2g	16.6g 2.28g
9	火	ミルクパン みかんジャム	○	チーズコロッケ ビーンズサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう えだまめ　ハム　ぶたにく とりにく　チーズ	にんじん　ブロッコリー チンゲンサイ　はくさい きゃべつ　きゅうり　コーン しいたけ	パン いんげんまめ　はるさめ ドレッシング	610kcal 23.0ｇ	23.4g 3.34g
10	水	ごはん	○	やきぎょうざ（2） ナムル はっぽうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく　いか　えび うずらのたまご	にんじん　にら　たけのこ きゃべつ　たまねぎ　ねぎ はくさい　しょうが　しいたけ	こめ こむぎこ　でんぷん ごま　あぶら ごまあぶら	635kcal 25.4g	20.9g 1.95g
11	木	黒パン	○	ミートスパゲッティ おんやさいサラダ ゴールドキウイ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム チーズ	にんじん　トマト　ブロッコリー たまねぎ　キャベツ　コーン カリフラワー　にんにく ゴールドキウイ	パン　スパゲッティ あぶら ドレッシング	625kcal 24.0g	21.2g 2.57g
12	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため わかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく　とうふ たまご　わかめ	にんじん　ピーマン　チンゲンサイ たまねぎ　キャベツ　しょうが	こめ　あぶら	658kcal 26.5g	21.8g 2.6g
15	月	いか天丼	○	いかてんぷら　てんどんのたれ かんぴょうのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう いか　まぐろ　わかめ あぶらあげ　みそ	にんじん　かんぴょう きゅうり　きゃべつ　たまねぎ	こめ　じゃがいも マヨネーズ　あぶら こむぎこ	663kcal 23.9g	22.8g 2.81g
16	火	セルフドッグ	○	（ボイルウインナー ・ボイルキャベツ） きつねうどん オレンジ	ぎゅうにゅう ウインナー　とりにく なると　あぶらあげ	にんじん　ほうれんそう きゃべつ　ねぎ　しいたけ オレンジ	パン うどん	612kcal 25.0g	25.9g 3.28g
17	水	ごはん	○	あじのしおやき ごもくひじき ぶたじる	ぎゅうにゅう　あじ とりにく　ぶたにく だいず　さつまあげ とうふ　みそ	にんじん　ごぼう だいこん　たまねぎ きゃべつ　こんにゃく しらたき	こめ さとう あぶら	615kcal 31.0g	17.5g 2.76g
18	木	米粉パン	○	★ちさんちしょうこんだて（こめこパン）★ メンチカツ だいこんとハムのマリネ やさいのクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく　ハム	にんじん　チンゲンサイ ブロッコリー　たまねぎ だいこん　きゅうり　コーン	パン　ペンネ こむぎこ　パンこ あぶら　ドレッシング	678kcal 29.7g	29.5g 2.61g
19	金	ごはん	○	なっとう きゃべつのピリッとづけ とりにくとたけのこのうまに	ぎゅうにゅう　なっとう とりにく　さつまあげ	にんじん　きゃべつ　きゅうり だいこん　たけのこ　きぬさや しいたけ　こんにゃく	こめ　さといも さとう　ごま あぶら	615kcal 26.1g	16.6g 2.15g
22	月	ビビンバ丼	○	（にくとぜんまいのいために ・ナムル） おこげいりたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　たまご とうふ　わかめ	にんじん　ほうれんそう もやし　たまねぎ　ねぎ にんにく　えのき	こめ ごま　さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	657kcal 26.9g	18.0g 2.68g
23	火	チーズパン	○	やきそば こんにゃくサラダ パインアップル	ぎゅうにゅう ぶたにく　ちくわ チーズ　わかめ	にんじん　きゃべつ きゅうり　もやし コーン　パインアップル	パン　ちゅうかめん あぶら　ドレッシング	630kcal 24.2g	20.7g 3.78g
24	水	ごはん	○	にらまんじゅう(2) チンジャオロースー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん　にら　ピーマン チンゲンサイ　キャベツ　ねぎ たまねぎ　はくさい　たけのこ にんにく　しょうが　しいたけ	こめ こむぎこ あぶら	612kcal 24.3g	17.1g 2.31g
25	木	コッペパン いちごジャム	○	とりにくのレモンソース ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん　ブロッコリー きゅうり　コーン　たまねぎ きゃべつ　パセリ　しょうが レモン	パン　でんぷん あぶら　ドレッシング	644kcal 26.4g	28.0g 2.56g
26	金	手巻きずし	○	（ツナ・きゅうり2ヶ ・うめびしお） みそ汁	ぎゅうにゅう まぐろ　あつあげ みそ　のり	にんじん　ほうれんそう だいこん　きゅうり　たまねぎ コーン	こめ じゃがいも マヨネーズ	610kcal 24.7g	20.5g 3.56g
29	月	ごはん	○	めばるのたつたあげ きりこんぶのにつけ いなかしる	ぎゅうにゅう めばる　とりにく　とうふ さつまあげ　だいず　みそ こんぶ	にんじん　ごぼう だいこん　きゃべつ　ねぎ こんにゃく	こめ　さといも さとう　でんぷん あぶら	598kcal 24.1g	17.9g 2.24g
30	火	コッペパン チョコクリーム	○	ハンバーグピザソース ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　ぶたにく たまご　ハム	にんじん　トマト　パセリ たまねぎ　きゅうり　ごぼう コーン　にんにく	パン　パン粉 あぶら	643kcal 25.3g	29.6g 3.74g
31	水	ごはん	○	いわしのおかかに おおさかづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし　ぶたにく かつおぶし	にんじん　だいこん　きゅうり たまねぎ　しょうが グリンピース　しらたき	こめ　じゃがいも さとう　あぶら	652kcal 24.3g	17.2g 2.01g
★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。					★小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準			640Kcal 24.0g	21.3g 2.49g