



5月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー (kcal) たん白質 (g)
		主食	牛乳	副食	血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄色)	体の調子を整える (緑)	
2	月	たけのこご飯		トンカツ ごま和え にらたま汁 柏もち	牛乳 ぶた肉 卵 みそ	米 油 パン粉 さとう ごま	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし にら かんぴょう ねぎ	745kcal 28.2g
6	金	五穀ご飯		チキンカレー グリーンサラダ 福神漬け	牛乳 とり肉	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	にんじん にんにく しょうが りんご たまねぎ トマト きゅうり コーン アスパラ ブロッコリー	695kcal 20.6g
9	月	ご飯		八宝菜 むしシュウマイ(2) 舟形きゅうり	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	米 油 しゅうまいの皮 さとう でんぶん	にんじん たけのこ ねぎ はくさい たまねぎ さやえんどう きゅうり しょうが	690kcal 27.1g
10	火	黒パン レモンハニー		ハンバーグトマトソースかけ チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 チーズ うずら卵	パン じゃがいも さとう バター	にんじん きやべつ たまねぎ かぶ もやし トマト マッシュルーム	660kcal 27.8g
11	水	三色丼		雷汁 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう しょうが こんにゃく	744kcal 29.5g
12	木	セルフ ハムカツバーガー		(ベストサンド・ボイルキャベツ) ミネストローネスープ キーウイフルーツ	牛乳 ハム チーズ いんげん豆 ぶた肉 ベーコン チーズ	パン 油 じゃがいも マカロニ	にんじん きやべつ たまねぎ ピーマン トマト キーウイ にんにく	690kcal 23.6g
13	金	わかめご飯		いわしレモンしょうゆ煮 野菜炒め ぶた汁	牛乳 いわし ぶた肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ きやべつ ピーマン ごぼう ねぎ こんにゃく	644kcal 25.9g
16	月	ご飯		新じゃがいもの煮込み 厚焼き卵 磯和え	牛乳 卵 ぶた肉 油揚げ のり	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ きやべつ ほうれんそう もやし しらたき	664kcal 24.5g
17	火	いちごパン		地産地消献立 にらとひき肉のスパゲティ ビーンズサラダ ぶどうのフルール	牛乳 ぶた肉 ハム チーズ 大豆 大福豆 金時豆	パン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	にんじん たまねぎ にら しめじ ピーマン きゅうり コーン にんにく しょうが	643kcal 25.8g
18	水	いか天井		中華和え みそ汁	牛乳 いか 卵 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 春雨 ごま ドレッシング	にんじん きやべつ きゅうり えのきたけ ほうれんそう ねぎ	691kcal 22.5g
19	木	ご飯		豚肉と野菜のしょうが炒め むらくも汁 のり佃煮 グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 とり肉 卵 わかめ のり	米 油	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが グレープフルーツ	703kcal 29.9g
20	金	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・うめ) インド煮	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ さつま揚げ のり	米 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン こんにゃく	696kcal 26.6g
23	月	ご飯		焼き魚(あじ) 五目きんぴら けんちん汁汁 ふりかけ	牛乳 ぶた肉 牛肉 あじ 豆腐 さつま揚げ みそ	米 油 さとう さとも ごま	にんじん だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ ごぼう	635kcal 29.9g
24	火	ハチミツパン チルドチョコ		焼きそば ハムと大根のサラダ パインゼリー	牛乳 ぶた肉 いか ハム のり	パン 油 焼きそばめん ドレッシング チルドチョコ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり だいこん ブロッコリー	740kcal 25.3g
25	水	ご飯		揚げきょうざ チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ハム	米 油 ぎょうざの皮 春雨 でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ もやし ピーマン きくらげ ほうれんそう	670kcal 27.5g
26	木	ナン		キーマ・カレー レタスと卵のスープ 抹茶プリン	牛乳 ぶた肉 牛肉 ベーコン 卵	ナン 油 バター さとう	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン グリンピース レタス トマト にんにく	639kcal 28.1g
27	金	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 納豆 ハムとにらの和え物	牛乳 とり肉 ハム さつま揚げ 納豆	米 油 さとう さとも ごま	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく にら もやし	677kcal 29.3g
30	月	スタミナ丼		田舎汁 ピーチコンポート	牛乳 ぶた肉 とり肉 なると 豆腐 みそ	米 油 さとも	にんじん たまねぎ ごぼう にら はくさい にんにく こんにゃく ねぎ しょうが もも	667kcal 25.4g
31	火	パインパン		チキンオープン焼き 海草サラダ クリームシチュー	牛乳 とり肉 チーズ ほたて 海草	パン 油 バター じゃがいも ごま ドレッシング	にんじん きゅうり たまねぎ コーン パイン	657kcal 28.6g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

