



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	おかず	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)	
1	火	黒パン メープル&マーガリン		焼きそば 温野菜サラダ	牛乳 ぶた肉 いか のり	パン 油 焼きそばめん ドレッシング	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー カリフラワー アスパラ	654kcal 23.4g
2	水	たけのこご飯		メンチカツ きゅうり香り漬け むらくも汁 柏もち	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ いか 卵 わかめ	米 油 パン粉 さとう 柏もち ごま油	にんじん たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ	706kcal 26.9g
7	月	ご飯		むしシュウマイ(2) チンジャオロースー レタスと卵のスープ	牛乳 牛肉 えび ベーコン 卵	米 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぶん	にんじん たけのこ しいたけ もやし ピーマン レタス たまねぎ しょうが	657kcal 25.1g
8	火	セルフドッグ		ソーセージ・ボイルキャベツ チャンポンメン アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 いか えび なると うずら卵	パン チャンポンメン 油 ごま油	にんじん きゃべつ はくさい もやし こまつな	644kcal 29.5g
9	水	かき揚げ天井		ハムとにらの和え物 かみなり汁 パイ	牛乳 ハム 豆腐 みそ	米 油 さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ にら もやし ねぎ こんにゃく パイン	687kcal 19.7g
10	木	ミルクパン マーシャルビーンズ		ホワイトグラタン ツナとだいこんのサラダ ワントンスープ	牛乳 ぶた肉 まぐろツナ ナルト チーズ	パン ドレッシング ワントン	にんじん たまねぎ はくさい だいこん ブロッコリー きゅうり	652kcal 23.1g
11	金	ご飯		新じゃがいもの煮込み 厚焼き卵 お浸し	牛乳 卵 ぶた肉 油揚げ かつおぶし	米 油 じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう もやし しらたき	652kcal 24.5g
14	月	ご飯		おろしハンバーグ ごぼうサラダ 田舎汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう でんぶん	にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにゃく りんご ごぼう かんぴょう コーン	671kcal 24.6g
15	火	食パン リンゴ&マーガリン		照り焼きチキン ハムチーズサラダ カレーうどん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム チーズ なると	パン うどん マヨネーズ	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ ねぎ パイン	646kcal 26.9g
16	水	ご飯		あじフリッター 切り干し大根煮 みそ汁 味付けのり	牛乳 あじ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ のり	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん しいたけ だいこん ねぎ ほうれんそう	664kcal 23.0g
17	木	いちごパン		地産地消献立(いちごパン) スコッチエッグ ほうれんそうソティ ミネストローネ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 卵 ベーコン インゲン豆	パン バター じゃがいも 油 マカロニ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう パプリカ いちご にんにく トマト パセリ	650kcal 24.9g
18	金	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 納豆 中華和え	牛乳 とり肉 さつま揚げ 納豆	米 油 さとう ドレッシング さといも はるさめ	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく きゃべつ きゅうり	685kcal 27.4g
21	月	菜めし		豚肉と野菜のしょうが炒め にらたま汁	牛乳 ぶた肉 卵 みそ	米 油	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にら ねぎ かんぴょう	679kcal 28.1g
22	火	セルフバーガー		白身魚フライ・ボイルキャベツ マカロニクリーム煮 キーウイ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほき うずら卵	パン 油 パン粉 じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン キーウイ きゃべつ	717kcal 27.7g
23	水	ビビンバ		中華スープ いちごのフル	牛乳 ぶた肉 ハム	米 油 さとう ごま油 春雨 でんぶん ごま	にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ きくらげ しょうが いちご	689kcal 27.7g
24	木	ご飯		さばの味噌煮 磯和え けんちん汁 ふりかけ	牛乳 さば みそ のり 豆腐 わかめ	米 油 さといも さとう ごま	にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにゃく ほうれんそう もやし	647kcal 24.5g
25	金	麦ご飯		チキンカレー 海藻サラダ 福神漬け オレンジ	牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 じゃがいも ごま 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 コーン きゅうり ふくじんづけ オレンジ	649kcal 19.8g
28	月	手巻きずし		ツナ・きゅうり・梅びしお 豚汁 抹茶プリン	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 豆腐 みそ	米 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン ねぎ ごぼう こんにゃく うめ	682kcal 24.9g
29	火	アップルパン		スパゲティペスカトーレ コールスローサラダ ミルメーク	牛乳 ベーコン いか ハム ほたて チーズ	パン スパゲティ 油 オリーブオイル ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく パセリ きゅうり きゃべつ コーン	630kcal 29.1g
30	水	ご飯		八宝菜 揚げぎょうざ(2) キムチ和え	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	米 油 小麦粉 ごま油 でんぶん	にんじん たけのこ にら はくさい たまねぎ にんにく さやえんどう もやし しょうが	686kcal 29.1g
31	木	ミルクパン マーマレード		プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	牛乳 とり肉 卵	パン 油 バター じゃがいも ドレッシング マーマレード	にんじん きゅうり たまねぎ コーン ブロッコリー	659kcal 23.4g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

