



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			エネルギーたんぱく質塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
1	金	たけのご飯		エビカツ ごま和え すまし汁 柏もち	牛乳 えび とり肉 豆腐 わかめ あずき	にんじん たけのこ ブロッコリー きゅうり ねぎ	米 油 さとう ごま	684kcal 25.7g 3.1g
7	木	食パン マーシャルピーンズ		焼きそば グリーンサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか のり	にんじん たまねぎ アスパラ きゅうり コーン ブロッコリー オレンジ	パン マーシャルピーンズ 油 中華めん ドレッシング	665kcal 26.2g 3.0g
8	金	いか天井		中華和え みそ汁	牛乳 いか 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん きゃべつ きゅうり えのきたけ ほうれんそう	米 油 小麦粉 はるさめ ドレッシング	661kcal 23.1g 3.1g
11	月	ご飯		マーボードウフ コーンしゅうまい キムチ和え	牛乳 ぶた肉 豆腐	にんじん たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ しょうが だいこん きゅうり にら ねぎ	米 油 でんぶん ごま油	654kcal 22.6g 2.1g
12	火	セルフドッグ		スラッピージョー グリーンポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ パセリ もやし さやえんどう	米 じゃがいも さとう バター パン粉	653kcal 27.7g 3.0g
13	水	ご飯		焼き魚(さば) 切り干し大根煮 沢煮椀	牛乳 ぶた肉 さば みそ さつま揚げ 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ こまつな しめじ ごぼう ねぎ	米 油 さとう	658kcal 25.8g 1.7g
14	木	ミルクパン マーマレード		ササミチーズフライ スパゲティサラダ トマトスープ さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 卵 ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ トマト コーン	パン 油 パン粉 バター スパゲティ マヨネーズ	667kcal 27.4g 3.2g
15	金	三色丼		雷汁	牛乳 とり肉 卵 豆腐 みそ	にんじん ほうれんそう しょうが ごぼう ねぎ こんにゃく	米 油 さとう ごま	696kcal 29.1g 2.4g
18	月	ご飯		揚げぎょうざ(2) チンジャオロースー 中華コーンスープ	牛乳 ぶた肉 卵	にんじん たけのこ コーン ピーマン しいたけ もやし きゃべつ にら ほうれんそう	米 油 小麦粉 さとう でんぶん ごま油	679kcal 26.1g 2.2g
19	火	いちごパン		地産地消献立(いちごパン) スパゲティポリタン ツナと大豆のサラダ ミルメーク	牛乳 えび ベーコン ウンナー まぐろツナ 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト コーン ピーマン きゅうり いちご	パン スパゲティ マヨネーズ オリーブオイル	642kcal 25.1g 2.9g
20	水	ひじきご飯		肉だんご 田舎汁 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ひじき ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく	米 油 さといも さとう	623kcal 22.4g 2.5g
21	木	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 納豆 きゅうり香り漬け	牛乳 とり肉 さつま揚げ 大豆 いか	にんじん たけのこ だいこん きゅうり こんにゃく しょうが	米 油 さといも さとう ごま油	635kcal 29.6g 2.6g
22	金	麦ご飯		ポーケカレー じゃこサラダ 福神漬け グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ きゃべつ きゅうり グレープフルーツ	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	659kcal 20.6g 2.7g
25	月	ご飯		ホイコーロー 豆腐とほうれん草のスープ ふりかけ	牛乳 ぶた肉 豆腐 とり肉 卵	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ ほうれんそう にんにく しょうが	米 油 ごま油 でんぶん	618kcal 23.5g 2.1g
26	火	セルフバーガー		ハンバーグ・ボイルキャベツ シーフードチャウダー キーウイ	牛乳 いか えび ぶた肉 牛肉 とり肉 ベーコン あさり ほうたて	にんじん たまねぎ きゃべつ コーン パセリ キーウイ	パン じゃがいも 油	633kcal 29.5g 3.5g
27	水	ご飯		あじフライ 切り昆布の煮物 豚汁	牛乳 ぶた肉 あじ 昆布 さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	米 油 パン粉 じゃがいも さとう	656kcal 23.3g 2.9g
28	木	ミルクパン ブルーベリージャム		カレーうどん ほうれん草サラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 まぐろツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり コーン ねぎ こまつな	パン マヨネーズ うどん	629kcal 25.4g 2.9g
29	金	ビビンバ丼		ワカメスープ チーズ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ チーズ	にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく もやし ちんげんさい	米 油 ごま さとう ごま油	632kcal 26.0g 2.5g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

