



# 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	水	たけのご飯		笹かまぼこ抹茶揚げ お浸し みそ汁 柏もち	牛乳 笹かまぼこ 油揚げ みそ かつおぶし わかめ あずき	米 油 小麦粉 ごま じゃがいも さとう	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし たまねぎ かんぴょう	699kcal 26.5g
2	木	ドッグパン		スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ うずら卵	パン じゃがいも パン粉 バター さとう	にんじん たまねぎ だいこん きやべつ もやし さやえんどう	668kcal 28.6g
7	火	ミルクパン アップルハニー		豚肉コロッケ コールスローサラダ えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび ハム	パン 油 パン粉 春雨 ドレッシング	にんじん きゅうり きやべつ はくさい ほうれんそう コーン	678kcal 22.8g
8	水	わかめご飯		焼き魚(かつお) じゃがいものきんぴら かきたま汁 オレンジ	牛乳 かつお 牛肉 卵 わかめ	米 油 じゃがいも ごま さとう でん粉 ごま油	にんじん たまねぎ かんぴょう ねぎ オレンジ	652kcal 30.0g
9	木	黒食パン		焼きそば フルーツヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト いか のり	パン 油 中華めん	にんじん たまねぎ きやべつ みかん もも パイン	663kcal 23.7g
10	金	ご飯		おろしハンバーグ きゅうり香り漬け 雷汁 レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 みそ	米 油 さとう でんぷん	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ きゅうり だいこん りんご しょうが	685kcal 26.3g
13	月	ご飯		チンジャオロースー コーンしゅうまい(2) ワカメスープ	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 たけのこ コーン ピーマン しいたけ もやし チンゲンサイ しょうが	632kcal 23.0g
14	火	ミルクパン マーシャルピーンズ		アンサンブルエッグ 海藻サラダ クラムチャウダー キーウイ	牛乳 卵 ベーコン いか えび あさり かいそう	米 バター じゃがいも ドレッシング ごま	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キーウイ パセリ	661kcal 25.7g
15	水	いか天井		中華和え 豚汁	牛乳 ぶた肉 いか 豆腐 みそ	米 油 小麦粉 春雨 じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく だいこん きやべつ きゅうり ねぎ	693kcal 21.3g
16	木	いちごパン		地産地消献立(いちごパン) にらとひき肉のスパゲティ 温野菜サラダ カスタードプリン	牛乳 ぶた肉	パン オリーブオイル スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ にら しめじ パプリカ ブロッコリー カリフラワー アスパラ にんにく しょうが	655kcal 26.2g
17	金	ご飯		新じゃがいもの煮物 納豆 ナムル	牛乳 ぶた肉 納豆 油揚げ	米 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ もやし きやべつ ほうれんそう さやえんどう しらたき	663kcal 26.2g
20	月	ピビンバ		どさんこ汁 オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	米 油 さとう ごま油 じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう もやし ぜんまい コーン ねぎ にんにく しょうが	733kcal 24.6g
21	火	米粉パン マーメレード		白身魚フライ ハムチーズサラダ レタスと卵のスープ	牛乳 ほき ハム チーズ 卵 ベーコン	パン バター パン粉 マヨネーズ マーメレード	にんじん たまねぎ きゅうり きゅうり きやべつ パイン レタス	659kcal 29.3g
22	水	麦ご飯		ポークカレー こんにやくサラダ 福神漬け ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり こんにやく コーン にんにく しょうが りんご ふくじんづけ	686kcal 20.5g
23	木	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 厚焼き卵 きやべつのピリッと漬け	牛乳 とり肉 さつま揚げ 卵	米 油 さとう さといも ごま	にんじん たけのこ だいこん こんにやく きやべつ きゅうり	653kcal 24.1g
24	金	ご飯		とり肉のにらソースかけ 根菜サラダ 田舎汁	牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 油 さといも さとう ごま油	にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにやく しょうが きゅうり かんぴょう コーン	668kcal 26.4g
27	月	ご飯		さばカレー揚げ 磯和え みそ汁 りんごゼリー	牛乳 さば 豆腐 のり 油揚げ みそ	米 油 でん粉 ごま	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ	683kcal 23.7g
28	火	バターロール チョコパテ		きつねうどん 肉団子 ほうれん草サラダ	牛乳 ぶた肉 なんと 油揚げ まぐろツナ	米 油 うどん マヨネーズ	にんじん しいたけ こまつな ほうれんそう きゅうり ねぎ コーン	701kcal 27.5g
29	水	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) けんちん汁 グレープフルーツ	牛乳 まぐろツナ のり 豆腐 みそ	米 油 マヨネーズ さといも	にんじん たまねぎ コーン ねぎ きゅうり はくさい だいこん ろめ ごぼう こんにやく グープフルーツ	668kcal 24.5g
30	木	黒パン みかんジャム		ホワイトグラタン イタリアンサラダ ポークピーンズ	牛乳 ぶた肉 えび いか ハム 大豆 ベーコン	パン 油 ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ねぎ アスパラ ブロッコリー パセリ パプリカ きゅうり グリンピース	700kcal 29.7g
31	金	ご飯		八宝菜 春巻き もみ漬け	牛乳 ぶた肉 えび いか うずら卵	米 油 小麦粉 ごま ごま油 でんぷん	にんじん たけのこ しょうが はくさい たまねぎ にんにく さやえんどう きゅうり だいこん	696kcal 25.5g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

