



# 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)	
2	月	たけのご飯		いわしごま衣揚げ お浸し なめこ汁 柏もち	牛乳 とり肉 いわし 豆腐 かつおぶし みそ	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし なめこ えのきたけ ねぎ	米 油 さとう ごま かしわもち	751kcal 27.0g 2.7g
6	金	ビビンバ丼		レタスと卵のスープ キウイ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく もやし レタス キウイ	米 油 さとう こま さといも ごま油	669kcal 25.8g 2.4g
9	月	ご飯		モロフライ ポイルキャベツ けんちん汁	牛乳 モロ 豆腐 みそ	にんじん きゃべつ だいこん はくさい ごぼう ねぎ	米 油 さといも 小麦粉 パン粉	641kcal 26.5g 2.7g
10	火	黒パン		焼きそば ツナサラダ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか まぐろツナ のり	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ だいこん オレンジ きゅうり ブロッコリー	パン 油 中華めん ドレッシング	641kcal 26.6g 3.5g
11	水	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	米 油 さとう ごま	663kcal 28.7g 2.4g
12	木	ミルクパン りんごジャム		オムレツ 花野菜サラダ 豆のポターージュ	牛乳 卵 ウインナー いんげん豆	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー アスパラ コーン パセリ	パン バター ドレッシング ジャム	647kcal 24.3g 2.6g
13	金	五穀ご飯		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 ヨーグルト わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ふくじんづけ きゅうり コーン だいこん	米 五穀米 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	687kcal 22.6g 3.0g
16	月	ご飯		焼きぎょうざ(2) チンジャオロースー 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たけのこ もやし しょうが ビーマン しいたけ ほうれんそう きゃべつ	米 油 春雨 小麦粉 でんぶん ごま油 さとう	610kcal 24.1g 2.3g
17	火	いちごパン		地産地消献立(いちごパン) スパゲティベスカトーレ イタリアンサラダ グレープフルーツ	牛乳 ベーコン いか えび ホタテ ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト コーン にんにく ビーマン ブロッコリー きゅうり アスパラ グレープフルーツ いちご	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	636kcal 29.5g 3.1g
18	水	手巻ぎずし		(きゅうり・ツナ・梅びしお) 豚汁 さくらんぼゼリー	牛乳 まぐろツナ のり ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	米 油 マヨネーズ じゃがいも	655kcal 23.3g 3.3g
19	木	ご飯		おろしハンバーグ きゅうり香り漬け にらたま汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 たまご いか	にんじん だいこん かんぴょう りんご なら きゅうり しょうが ねぎ	米 さとう でん粉 ごま油	611kcal 26.7g 2.9g
20	金	ご飯		とり肉とたけのこの煮物 納豆 しめじ和え	牛乳 とり肉 さつま揚げ 油揚げ 納豆	にんじん たけのこ だいこん しめじ ほうれんそう もやし	米 油 さといも さとう ごま	647kcal 28.9g 2.5g
23	月	わかめご飯		焼き魚(さわら) 切り干し大根煮 田舎汁 冷凍パイ	牛乳 わかめ ぶた肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ごぼう ねぎ パイン	米 油 さとう さといも ごま油	642kcal 27.8g 3.5g
24	火	ミルクパン チョコパテ		とり肉のレモンソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり きゃべつ レモン パセリ	パン 春雨 油 バター チョコ でんぶん さとう	669kcal 28.1g 2.9g
25	水	ご飯		八宝菜 ショーロンポー キムチ和え	牛乳 ぶた肉 うずら卵 いか えび	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやえんどう もやし だいこん きゅうり しょうが にんにく	米 油 小麦粉 でん粉 ごま油	613kcal 24.8g 2.0g
26	木	ナン		キーマ・カレー 豆腐とほうれん草のスープ レモンムース	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 豆腐 卵	にんじん たまねぎ ビーマン トマト グリンピース ほうれんそう しょうが にんにく	ナン 油 でん粉	669kcal 32.9g 3.9g
27	金	ご飯		新じゃが煮物 冷奴 根菜サラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆腐	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ さやえんどう コーン れんこん かんぴょう きゅうり	米 油 マヨネーズ じゃがいも さとう	657kcal 21.0g 2.2g
30	月	ご飯		焼き魚(さば) 五目ひじき みそ汁	牛乳 ひじき 大豆 ぶた肉 さば みそ さつま揚げ わかめ	にんじん たまねぎ かんぴょう こまつな	米 こまつな じゃがいも さとう	679kcal 26.6g 2.5g
31	火	ミルク揚げパン		きつねうどん ハムとだいこんのサラダ 夏みかんゼリー	牛乳 なた ぶた肉 油揚げ ハム スキムミルク	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん きゅうり ブロッコリー	パン さとう うどん	646kcal 24.3g 3.7g

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

