



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	木	ナン		キーマ・カレー 野菜スープ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 うずら卵	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン だいこん トマト しょうが にんにく	ナン 油 ゼリー	630kcal 27.2g 3.1g
2	金	たけのご飯		ちくわの抹茶揚げ お浸し すまし汁 粕もち	牛乳 ちくわ 豆腐 ゆば かつおぶし はんぺん あずき	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし ねぎ みつば	米 油 小麦粉 ごま	703kcal 27.3g 3.0g
7	水	ご飯		ぶた肉と野菜の生姜炒め みそ汁 ふりかけ グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう えのきたけ しょうが グレープフルーツ	米 油	640kcal 27.5g 2.5g
8	木	米粉パン		チーズコロッケ コールスローサラダ 肉団子スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ハム	にんじん きゅうり きゃべつ はくさい コーン ほうれんそう しょうが	米粉パン 春雨 ドレッシング 油 パン粉	667kcal 26.2g 3.4g
9	金	麦ご飯		シーフードカレー こんにゃくサラダ 福神漬け アセロラゼリー	牛乳 いか えび ほたて わかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり こんにゃく	米 麦 じゃがいも ごま 油 ドレッシング	655kcal 20.1g 3.2g
12	月	ご飯		とり肉のから揚げ きゅうり香り漬け どさんこ汁	牛乳 とり肉 いか わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが もやし コーン ねぎ	米 油 でん粉 じゃがいも ごま油	655kcal 27.4g 2.2g
13	火	食パン マーシャルピーンズ		焼きそば ハムと大根のサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ハム のり	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん きゃべつ ブロッコリー	パン マーシャルピーンズ 油 中華めん ドレッシング	655kcal 26.8g 3.3g
14	水	ビビンバ丼		レタスと卵のスープ 洋梨コンポート	牛乳 ぶた肉 ベーコン 卵	にんじん たまねぎ もやし ぜんまい レタス にんにく ほうれんそう ようなし	米 バター ごま 油 さとう	693kcal 25.7g 2.4g
15	木	きなこ揚げパン		オムレツ グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 きなこ 卵	にんじん たまねぎ ブロッコリー アスパラ きゅうり コーン パセリ	パン 油 さとう ドレッシング	651kcal 22.2g 2.7g
16	金	手巻ぎずし		(ツナ・きゅうり・チーズ) 雷汁	牛乳 まぐろツナ チーズ 豆腐 のり みそ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 マヨネーズ	629kcal 25.7g 3.0g
19	月	ご飯		焼きぎょうざ(2) チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 牛肉 とり肉 豆腐 ハム	にんじん たけのこ ピーマン チンゲンサイ しいたけ もやし ねぎ	米 油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油	610kcal 26.7g 2.2g
20	火	いちごパン		地産地消献立(いちごパン) スパゲティペルカトーレ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン えび ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト にんにく ブロッコリー ピーマン トマト きゅうり	パン スパゲティ ドレッシング オリーブオイル	631kcal 31.2g 3.0g
21	水	いか天井		しめじ和え かきたま汁 オレンジ	牛乳 いか 油揚げ 卵	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ もやし かんぴょう ねぎ オレンジ	米 油 小麦粉 ごま でんぶん	641kcal 22.7g 2.3g
22	木	ご飯		新じゃがの煮物 納豆 浅漬け	牛乳 ぶた肉 納豆 油揚げ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり さやえんどう だいこん しらたき しょうが	米 油 じゃがいも さとう ごま	669kcal 26.4g 2.0g
23	金	わかめご飯		焼き魚(かつお) ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 ぶた肉 かつお ひじき 豆腐 さつま揚げ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも 油 さとう	622kcal 29.4g 3.2g
26	月	ご飯		マーボードウフ えび水晶包み 磯和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 えび のり	にんじん たまねぎ もやし しいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう にら ねぎ にんにく	米 油 小麦粉 ごま でんぶん ごま油	616kcal 25.4g 1.9g
27	火	ミルクパン リンゴ&マーガリン		ササミチーズフライ 海藻サラダ ミネストローネ	牛乳 いんげん豆 とり肉 チーズ わかめ ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり ピーマン パセリ にんにく トマト コーン	パン マーガリン 油 パン粉 ドレッシング じゃがいも マカロニ	646kcal 26.9g 3.8g
28	水	三色丼		ワカメスープ 日向夏ゼリー	牛乳 とり肉 卵 わかめ かまぼこ	にんじん たけのこ ほうれんそう しょうが ねぎ コーン	米 油 さとう ごま	680kcal 27.9g 2.9g
29	木	セルフドッグ		ソーセージ・ボイルキャベツ きつねうどん ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ソーセージ なると ヨーグルト	にんじん きゃべつ しいたけ こまつな ねぎ	パン うどん	656kcal 28.2g 2.8g
30	金	ご飯		おろしハンバーグ ごぼうサラダ 田舎汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん コーン ごぼう きゅうり りんご かんぴょう はくさい ねぎ	米 マヨネーズ さといも さとう でんぶん	655kcal 24.2g 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。

