

5月 給食献立表

日 曜	献立	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
6 木	ミルクパン 牛乳 マーシャルビーンズ トマトミートオムレツ 温野菜サラダ クラムチャウダー	オムレツ ハム ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	カリフラワー 玉ねぎ	ミルクパン じゃがいも マーシャルビーンズ	ドレッシング バター	856 30.8 32.3 3.23
7 金	たけのこご飯 牛乳 かつおのゆずみぞれ煮 キャベツのピリ辛漬け ニコニコ汁 アセロラゼリー	油揚げ かつおのゆずみぞれ煮 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 なめこ ねぎ	ご飯 さといも こんにゃく アセロラゼリー	油 いりごま	785 31.3 16.3 3.14
10 月	キャラメル揚げパン 牛乳 イタリアンサラダ ミネストローネスープ	ツナ ベーコン ビーンズミックス	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 ブロッコリー アスパラガス 赤・黄ピーマン	きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ	コッパン じゃがいも マカロニシエル	油 ドレッシング	748 25.8 27.0 3.11
11 火	ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ ほうれん草のサラダ 五目ワントンスープ	ハンバーグ ツナ 豚肉 なると	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ はくさい たけのこ	ご飯 片栗粉 ワンタン	油 マヨネーズ	903 33.6 27.0 3.43
12 水	ミルクパン 牛乳 はちみつ&マーガリン 焼きそば ハムと大根のサラダ	豚肉 ちくわ ハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	ミルクパン 焼きそば種 はちみつ&マーガリン	油 ドレッシング	812 32.5 27.6 3.44
13 木	ご飯 牛乳 いわしのごまみそ煮 五目ひじき煮 豚汁	いわしのごまみそ煮 大豆 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ	ご飯 こんにゃく じゃがいも	油	836 31.1 20.7 3.03
14 金	地区春季大会のため給食はありません							
17 月	ご飯 牛乳 ポークしゅうまい 春雨サラダ 八宝菜	しゅうまい ハム えび いか 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ご飯 片栗粉 春雨	油 いりごま ドレッシング ごま油	911 37.9 26.2 2.79
18 火	ご飯 牛乳 さばスタミナ焼き 野菜のおひたし 五目みそ汁	さばスタミナ漬け 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ きゅうり もやし 大根	ご飯 じゃがいも	油 いりごま	788 27.0 25.1 2.03
19 水	いちごパン 牛乳 キャベツと塩昆布のスパゲティ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 塩昆布 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく きゅうり コーン	いちごパン スパゲティ	油 バター ドレッシング	806 32.9 25.5 3.12
20 木	ご飯 牛乳 納豆 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の磯和え	納豆 豚肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 グリーンピース	玉ねぎ ごぼう もやし	ご飯 じゃがいも しらたき 片栗粉	油 いりごま	844 29.6 19.3 1.87
21 金	ピビンパ丼 牛乳 えび団子スープ ぶどうゼリー	豚肉 エビボール	牛乳	にんじん ほうれん草	ぜんまい にんにく もやし 白菜	ご飯 春雨 ぶどうゼリー	油 ドレッシング	780 26.1 21.5 3.16
24 月	メンチカツバーガー 牛乳 野菜スープ りんごのタルト	メンチカツ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 にんじん 大根 玉ねぎ	ミルクパン じゃがいも りんごのタルト	油	799 29.3 30.1 3.53
25 火	ご飯 牛乳 厚焼き卵 おかか和え 鶏肉とたけのこの煮物	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	もやし たけのこ 大根	ご飯 さといも こんにゃく	油 いりごま	837 29.8 23.1 2.80
26 水	米粉パン 牛乳 とちおとめジャム きつねうどん 野菜入り肉団子 ビーンズサラダ	鶏肉 油揚げ なると 肉団子 ビーンズミックス	牛乳 チーズ	にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり コーン	米粉パン うどん いちごジャム	マヨネーズ ドレッシング	825 36.1 29.6 3.47
27 木	ご飯 牛乳 あじフライ 小袋ソース ごま和え みそ汁	あじフライ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	キャベツ もやし 大根 ねぎ しいたけ	ご飯	油 ごま	794 29.9 21.8 2.72
28 金	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 中華風コーンスープ プリン(卵・乳不使用)	豚肉 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ しょうが コーン しいたけ	ご飯 片栗粉 プリン	油	794 29.2 21.9 2.42
31 月	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ もみ漬け けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根 白菜	ご飯 片栗粉 さといも こんにゃく	油 ごま	831 28.7 26.2 2.44