


学校給食予定献立表



5月の給食目標



「食事のあいさつをしよう」

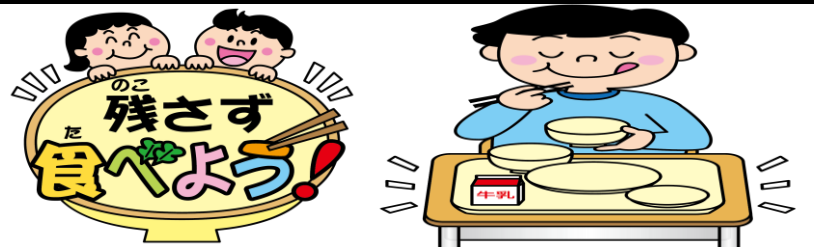
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
18日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			558	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553
おやこどん	とりにく	30		○		小(高)	チキンカレー	とりにく	35		○		小(高)
ごもくきんぴら	たまご	40		○		630	ブロッコリーと コーンのサラダ	じゃがいも	40	○			627
	うすあげ	5		○		中・高		たまねぎ	50			○	773
	たまねぎ	40			○	776		にんじん	10			○	
	にんじん・しろねぎ	10			○			しめじ	5			○	
	うすくちしょうゆ	6			○			にんにく	0.5			○	
	さとう	3.5		○				しょうが	0.5			○	
	みりん・さけ							あぶら	1		○		
	かたくりこ	1						カレールウ	16		○		
	だしじる							カレーこ	0.1				
	ぶたにく	10			○			ウスターソース	1				
	ささがきごぼう	20			○			ケチャップ	1				
	にんじん・ピーマン	10			○			あかワイン	1				
	エリンギ	5			○			とりがらスープ					
	あぶら	3		○				ブロッコリー	30			○	
	さとう	3		○				ホールコーン	10		○		
	しょうゆ・さけ							にんじん	15			○	
								しょうゆ	1.4				
								りんごす	2.8				
								さとう	0.35		○		
								しお	0.1				
								こしょう	0.02				
								あぶら	1.5		○		
19日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543	ぎゅうにゅう	うずまきパン	50		○		555
ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)	はちみつ	1個		○			小(高)
チャプチェ	たまねぎ	45			○	620	うずまきパン	にくじゃがコロケ	50		○		610
わかめスープ	にんじん	10			○	中・高	はちみつ	あぶら					中・高
	にら	5			○	768	にくじゃが コロケ	キャベツ	35			○	733
	だいずもやし	20			○		キャベツと アスパラの ソテー	アスパラガス	10			○	
	はるさめ	14		○			しんたまねぎ のスープ	にんじん	8			○	
	にんにく・しょうが	0.3						あぶら	1		○		
	しょうゆ・さけ							しょうゆ	1				
	さとう	2		○				しお	0.2				
	ごまあぶら	1.5		○				ウインナー	15		○		
	ごま	1.5		○				ホールコーン	5		○		
	しお・こしょう							しんたまねぎ	35			○	
	とうふ	20			○			しめじ	5			○	
	わかめ	0.5			○			にんじん	10			○	
	はくさい・たまねぎ	20			○			パセリ	0.05			○	
	にんじん	10			○			とりがらスープ					
	しょうゆ	2						しお・こしょう					
	さけ	2						オリーブオイル	1		○		
	とりがらスープ							やさしいブイヨン	0.1				
	しお・こしょう							ソテードオニオン					
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p align="center">あまくておいしい「新たまねぎ」</p> <p>4～6月は、「新たまねぎ」がおいしい季節です。 新たまねぎは、普通のだまねぎと比べて、辛みが少なく、水分 が多くてやわらかいのが特徴です。 たまねぎ特有の辛み成分(硫化アリル)は、血液をサラサラにする働きがあります。 生でも辛みが少なく、おいしくいただけます。</p> 						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577							
ごはん	きのたまあじつけのり	1個		○		小(高)							
きのたまあじつけのり	さば	60		○		640							
さばのしおやき	しお・さけ	0.5				中・高							
もやしとこまつなのごまあえ	もやし	35			○	777							
さつまじる	こまつな	10			○								
	にんじん	10			○								
	すりごま	1		○									
	さとう	1		○									
	しょうゆ	1											
	とりにく	10			○								
	さつまいも	30		○									
	だいこん	15			○								
	にんじん	8			○								
	しろねぎ	10			○								
	あぶら	1		○									
	みそ	8		○									
	さけ	2											
	だしじる												

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
25日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			560	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			540
ぶたどん	ぶたにく	60		○			ゆかり	ゆかり	1個			○	
	たまねぎ	50			○	小(高)	ごはん	うどん	100	○			小(高)
	にんじん・ごぼう	15			○	638	(すくなめ)	とりにく	30		○		605
いなかじる	さやいんげん・しろねぎ	10			○		ゆかり	うすあげ	8		○		
	しょうが	0.6			○	中・高	きぎみうどん	かまぼこ	8		○		中・高
	あぶら	1	○			791		たまねぎ	15			○	742
	さとう	3.5	○					にんじん	10			○	
	しょうゆ	6.5						ほししいたけ	0.5			○	
	さけ・みりん	2					ぶたにくと	あおねぎ	3			○	
	あつあげ	20		○			はくさいの	うすくちしょうゆ	8			○	
	はくさい	15			○		いために	みりん	3			○	
	にんじん・こまつな	10			○			だしじる・だしこんぶ					
	じゃがいも	25	○					ぶたにく	20		○		
	こんにゃく	15	○					はくさい	20			○	
	みそ	8		○				にんじん	8			○	
	だしじる							たまねぎ	15			○	
								こんにゃく	10	○			
								あぶら	0.3	○			
								さけ	1				
								さとう	2	○			
								しょうゆ	4				
								かたくりこ	0.5				
								だしじる					
26日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	31日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			561
ごはん	ぶたにく	25		○			ぶたにく	ぶたにく	30			○	
	とうふ	60		○		小(高)	ちゅうかどん	かまぼこ	10			○	小(高)
	ちんげんさい	10			○	656		たまねぎ	40			○	628
とうふの	はくさい	30			○		もやしの	にんじん	10			○	
ちゅうかふう	たまねぎ	40			○	中・高	ちゅうかふう	はくさい	40			○	中・高
いため	にんじん	15			○	815	サラダ	たけのこ	10			○	758
	しめじ	5			○			ほししいたけ	0.5			○	
にくだんごの	にんにく・しょうが	0.3			○		げんきヨーグルト	にんにく	0.3			○	
ちゅうかスープ	あぶら	1	○					しょうが	0.3			○	
	しょうゆ・さけ	3						あぶら	1	○			
	しお・こしょう	1						さけ	2				
	とりがらスープ							しょうゆ	3				
	かたくりこ	2						とりがらスープ					
	にくだんご	45		○				こしょう	0.03				
	たまねぎ	20			○			しお	0.2				
	もやし	15			○			かたくりこ	3				
	にんじん	8			○			もやし	20			○	
	さけ・しょうゆ							にんじん	5			○	
	うすくちしょうゆ	0.06						きゅうり	5			○	
	とりがらスープ							はるさめ	5	○			
	しお・こしょう							す	5				
								さとう	1.5	○			
								しょうゆ	2				
								しお	0.2				
								こしょう	0.03				
								ごまあぶら	2	○			
								げんきヨーグルト	1個		○		
29日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			608							
チーズパン	ハンバーグ	60		○									
	たまねぎ	30			○	小(高)							
	にんじん・さやいんげん	10			○	676							
ハンバーグ	マッシュルーム	5			○								
トマトソース	にんにく	0.3			○	中・高							
	トマトみずに	30			○	854							
ABCマカロニ	オリーブオイル	0.5	○										
スープ	ケチャップ	5											
	ウスターソース	0.5											
	さとう	0.5	○										
	しお・こしょう												
	ABCマカロニ	10	○										
	ベーコン	10		○									
	キャベツ・たまねぎ	20			○								
	にんじん	10											
	しろワイン	2											
	とりがらスープ												
	しお・こしょう												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)