

学校給食予定献立表

5月5日は
こどもの日です!



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)
6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			556	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583
ごはん	とうふバーグ	60		○			おやこどん	とりにく	40		○		
とうふバーグ	ぶたにく	10		○		小(高)	たまご	たまご	40		○		小(高)
ごもくきんぴら	ごぼう	20			○	642	うすあげ	うすあげ	5		○		631
わかめと	にんじん・ピーマン	10			○		キャベツの	たまねぎ	50			○	中・高
こまつなの	エリンギ	10			○	752	レモンづけ	にんじん	10			○	776
すましじる	あぶら	1.5	○					ねぎ	10			○	
こどものひ	さとう	3	○					しょうゆ	6				
ゼリー	しょうゆ	3						さとう	4	○			
	さけ	1						さけ	2				
	わかめ	0.5		○				みりん	3				
	こまつな	15			○			だしじる	1				
	だいこん	15			○			かたくりこ	35			○	
	えのきだけ	5			○			キャベツ	10			○	
	ねぎ	5			○			きゅうり	10			○	
	しょうゆ	3			○			にんじん	5			○	
	みりん	2			○			さとう	3	○			
	だしじる しお							レモンじる	1.5				
	こどものひゼリー	40						す	1				
								しお					
7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			628	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			579
ごはん	ぶたミンチ	30		○			にごだんご	にごだんご	40		○		
マーボー	とうふ	80		○		小(高)	ごはん	あぶら	2		○		小(高)
とうふ	たまねぎ	40			○	705	たまねぎ	たまねぎ	50			○	660
あげギョーザ	はくさい	30			○		にごだんごの	にんじん	15			○	中・高
	たけのこ	15			○	884	すぶたふうに	たけのこ	15			○	816
	ほししいたけ	1			○		ほうれんそうと	ほししいたけ	1			○	
	しろねぎ	5			○		もやしの	ブロッコリー	20			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○		いためもの	にんにく・しょうが	0.3			○	
	トウバンジャン							あぶら	1	○			
	あかみそ	8						さとう	4	○			
	しょうゆ	2						しょうゆ	5				
	さけ	2						さけ	2				
	さとう	1.5	○					す	6				
	あぶら・ごまあぶら	1	○					とりがらスープ					
	とりがらスープ							かたくりこ	2.5				
	かたくりこ	3						ぶたミンチ	15		○		
	ギョーザ	34		○				ほうれんそう	20			○	
	あぶら	2	○					もやし	20			○	
								にんじん	10			○	
								あぶら	1	○			
								さけ	2				
								しょうゆ	1				
								しお こしょう					
10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div style="text-align: center;"> <p>5月5日 端午の節句 (こどもの日)</p> <p>5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、「ちまき」「かしわもち」「たけのこ」「カツオ」のような食べ物でお祝いをします。</p> </div>						
ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			574							
チーズパン	とりにく	50		○									
チキンソテー	しお こしょう				○	小(高)							
やさいソテー	しろワイン	1			○	650							
ポーク	ブロッコリー	25			○								
ビーンズ	にんじん	10			○	中・高							
	きやいんげん	10			○	796							
	オリーブオイル	1.5											
	しお こしょう												
	ぶたにく	10			○								
	だいずみずに	15			○								
	たまねぎ	40			○								
	にんじん	15			○								
	じゃがいも	40	○										
	にんにく	0.3			○								
	トマトみずに	20			○								
	オリーブオイル	1											
	ケチャップ	5											
	さとう	0.3	○										
	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。)

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)
13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	やきそばめん	120	○			600	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			559
やきそば	ぶたにく	40		○		小(高)	ごはん	うずらたまご	20		○		小(高)
とうにゅう	キャベツ	40			○	640	おでん	ちくわ	20		○		653
みそスープ	ピーマン	10			○	中・高	さきみと	あつあげ	30		○		781
こめこの	にんじん	10			○	757	きゅうりの	じゃがいも	50	○			
ももタルト	だいずもやし	15			○		すのもの	だいこん	40			○	
	あぶら	2	○					こんにやく	20			○	
	やきそばソース	18						さとう	4.5	○			
	ケチャップ	5						しょうゆ	7				
	しお こしょう							さけ	2				
	とりミンチ	10		○				みりん	3				
	たまねぎ	30			○			だしじる					
	ごぼう	15			○			とりさきみ	15		○		
	にら	5			○			わかめ	0.5		○		
	みそ	7						きゅうり	20			○	
	とうにゅう	10		○				さとう	2	○			
	さけ	1						す	3.5				
	ごまあぶら	1	○					しょうゆ	0.5				
	とりがらスープ							しお					
	こしょう												
	こめこのももタルト	35	○				18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			628
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566	ぎゅうミンチ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
ごはん	さわら	60		○		小(高)	ビビンバ	たけのこ	15			○	684
さわらの	しょうが	0.3			○	634	トックスープ	ぜんまい	5			○	中・高
てりやき	しょうゆ	4				中・高		ほししいたけ	1			○	847
はくさいと	さけ	1				781		しょうが	0.3				
ほうれんそうの	みりん	2						あぶら	0.5	○			
いそかあえ	はくさい	40			○			さとう	3	○			
じゃがいもと	ほうれんそう	20			○			しょうゆ	5				
たまねぎの	にんじん	10			○			さけ	2				
みそしる	ひじき	0.5		○				だいずもやし	20			○	
	みりん	1						ほうれんそう	10			○	
	しょうゆ	2						にんじん	10			○	
	さとう	1	○					ごま	1.5	○			
	す	1						ごまあぶら	1	○			
	じゃがいも	30	○					さとう	2	○			
	たまねぎ	30			○			しょうゆ	3				
	しろねぎ	10			○			す	1				
	うすあげ	5		○				こしょう					
	みそ	8						トック	20	○			
	だしじる							ぶたにく	10		○		
								チンゲンサイ	10				○
								たまねぎ	30				○
								ねぎ	5				○
								しょうゆ	2				
								さけ	2				
								とりがらスープ					
								しお こしょう					

わかばめ目にまぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。
 新学期が始まり一か月が経とうとしています、
 昔から「五月病」という言葉があるように、
 新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。
 休みの日にも、「早寝・早起き」をし、
 食事をしっかり食べて、
 元気な心と体を作しましょう。



(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。)

