

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)
2日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			568	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			590
ごはん	きのたまあじつけのり			○		小(高)	そばろどん	とりミンチ	50		○		小(高)
	ぶたにく	60		○		654		だいずのはな	5		○		668
	つちしょうが	1		○		中・高	かきたまじる	たまねぎ	40		○		814
	しょうゆ	5		○		810		にんじん	10		○		
	さけ・みりん	3		○				ピーマン	20		○		
	あぶら	1		○				しるねぎ	15		○		
	たまねぎ	50		○				あぶら	1	○			
	にんじん	10		○				さとう	4	○			
	ピーマン	20		○				しょうゆ	6				
	キャベツ	15		○				さけ・みりん					
	わかめのみそしる	1	○					かたくりこ	1				
	あぶら	1		○				たまご	20		○		
	しお・こしょう			○				こまつな	10		○		
	わかめ	0.5		○				えのきだけ	5		○		
	うすあげ	5		○				とうふ	20		○		
	キャベツ	30		○				にんじん・しるねぎ	5		○		
	とうふ	10		○				うすくちしょうゆ	3		○		
	みそ	8		○				みりん	1		○		
	だしじる			○				かたくりこ	1.5		○		
				○				しお	0.3		○		
				○				だしじる・だしこんぶ			○		
				○				げんきヨーグルト			○		
6日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	11日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			590	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			519
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	まめごはん	えんどうまめ	15		○		小(高)
	たまねぎ	30		○		651		さけ			○		578
	にんじん	10		○		中・高		しお			○		699
	しめじ・えのきだけ	5		○		781		さわらの	60		○		中・高
	あおねぎ	3		○				さいきょうやき			○		
	つちしょうが	0.5		○				けんちゃんじる			○		
	しょうゆ	3		○							○		
	みりん	1.5		○							○		
	かたくりこ	1		○							○		
	だしじる			○							○		
	ぶたにく	10		○							○		
	だいこん	20		○							○		
	しるねぎ・にんじん	5		○							○		
	ごぼう	10		○							○		
	こんにやく	15		○							○		
	きといも	20		○							○		
	あぶら	0.5	○								○		
	さけ	2		○							○		
	しおこうじ	4		○							○		
	だしじる			○							○		
	しお・こしょう			○							○		
	こどものひゼリー			○							○		
	(レモン・サイダー)			○							○		
9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)					○		小(低)
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			543					○		543
アップルパン	アジフライ	50		○		小(高)					○		605
	アスパラ	20		○		605					○		761
	にんじん・じゃがいも	10		○		中・高					○		
	ホールコーン	8		○		761					○		
	オリーブオイル	1.5		○							○		
	しお・こしょう			○							○		
	ベーコン	15		○							○		
	しんたまねぎ	35		○							○		
	しめじ	5		○							○		
	にんじん	10		○							○		
	パセリ	0.1		○							○		
	とりがらスープ			○							○		
	しお・こしょう			○							○		
	オリーブオイル	1		○							○		



(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

「いただきます」「ごちそうさまでした」



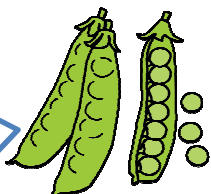
のあいさつをしよう!

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)
12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(日)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			551	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			566
ごはん	ぶたにく	50		○		小(高)	ごはん	かりかりうめ	2		○		小(高)
ホイコーロー (回鍋肉)	あつあげ	20		○		624	ひじき	ひじき	1.5		○		638
バンサンスー (伴三絲)	キャベツ	50		○		中・高	うめひじき	しろごま	1.5	○			784
	たまねぎ	40		○		768	さとう	さとう	4	○			
	にんじん	10		○			しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ	3		○		
	ピーマン	10		○			あぶら	あぶら	0.5	○			
	にんにく	0.5		○			にくだんご	にくだんご	50		○		
	しょうが	0.5		○			わふうポトフ	たまねぎ	40		○		
	あぶら	1	○				かんてんサラダ	じゃがいも	40	○			
	みそ	4		○				だいこん	35		○		
	あかみそ	2		○				にんじん	15		○		
	さとう	1.5		○				さやいんげん	10		○		
	しょうゆ・さけ	2		○				うすくちしょうゆ	2.5		○		
	しお・こしょう			○				さけ・みりん	2		○		
	かたくりこ	1.5		○				だしじる			○		
	はるさめ	8		○				しお・こしょう			○		
	きゅうり	15		○				かんてんこんにゃく	15		○		
	にんじん	5		○				もやし	10		○		
	もやし	10		○				きゅうり	5		○		
	す	3		○				にんじん	5		○		
	うすくちしょうゆ	1.2		○				ごま	1	○			
	さとう	1.2	○					ごまあぶら	2	○			
	ごまあぶら	0.2	○					りんごす	1		○		
	しお	0.2		○				しょうゆ	1.5		○		
				○				さとう	0.1		○		
				○				やさいブイヨン	0.15		○		
				○				しお・こしょう	0.02		○		
13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめこナン	50	○			511	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			604
こめこナン	ぶたにく	35		○		小(高)	ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○		小(高)
やさいたっぷり ポークシチュー	じゃがいも	50		○		573	トックスープ	ぜんまい	5		○		688
キャベツと ツナのソテー	にんじん	15		○		中・高		ほししいたけ	1		○		855
	たまねぎ	30		○		727		たけのこ	15		○		
	ブロッコリー	15		○				しょうが	0.2		○		
	しめじ・マッシュルーム	5		○				あぶら	0.5		○		
	しょうが	0.5		○				しょうゆ・さけ			○		
	にんにく	0.5		○				さとう	3	○			
	あぶら	1.5	○					ほうれんそう・にんじん	10		○		
	ハヤシルウ	10		○				だいずもやし	20		○		
	あかワイン	3		○				さとう	1.5	○			
	ケチャップ	5		○				しょうゆ	3		○		
	ウスターソース	1		○				す	1		○		
	しお・こしょう			○				ごま	1.5	○			
	とりがらスープ			○				ごまあぶら	1	○			
	ツナ	10		○				トック	20		○		
	キャベツ	25		○				ぶたにく	10		○		
	あかピーマン	10		○				ちんげんさい	10		○		
	たまねぎ	10		○				たまねぎ	30		○		
	ホールコーン	8		○				にら	5		○		
	オリーブオイル	0.5		○				あぶら	0.5	○			
	しお・こしょう			○				しょうゆ	2		○		
	しょうゆ	0.5		○				さけ	2		○		
				○				とりがらスープ			○		
				○				かたくりこ	1		○		

5月 旬の食材



えんどうまめ
5月11日の
「まめごはん」に
はいているよ!



ぜんまい
(山菜)
5月17日の
「ビビンバ」に
はいているよ!



さわら(鱈)
5月11日の「さわらのさいきょうゆき」
にはいているよ!



(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。)