

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(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			546	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			593
チキンライス	とりにく	30		○			ごはん	さのたまあじつけのり			○		
コーンたまごスープ	たまねぎ	30			○	小(高)	ごはん	ぎゅうにく	40		○		小(高)
あまなつかんづめ	マッシュルーム	5			○	628	さのたま	じゃがいも	55	○			645
	オリーブオイル	3	○			中・高	あじつけのり	たまねぎ	40			○	828
	ケチャップ	18				774	にくじゃが	にんじん	15		○		
	ウスターソース	1					わかたけに	きやいんげん	5		○		
	しょうゆ	0.3						いとこんにやく	20	○			
	しお・こしょう							あぶら	1	○			
	たまご	20		○				さとう	4	○			
	ハム	5		○				しゅうゆ	8				
	たまねぎ	30			○			さけ・みりん・だしじる					
	ほうれんそう	10			○			とりにく	15		○		
	クリームコーン	20			○			たけのこ	20			○	
	じゃがいも	30	○					にんじん	10			○	
	ソテードオニオン				○			わかめ	0.3		○		
	オリーブオイル	0.5			○			きぬさや	5			○	
	ホワイトルウ	8			○			だしじる・しお					
	とうにゅう	20			○			さとう	2	○			
	とりがらスープ							しょうゆ・さけ・みりん					
	しろワイン	1											
	しお・こしょう												
	あまなつかんづめ	40			○								
19日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	23日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553	ぎゅうにゅう	コッペパン	50	○			592
ぶたどん	ぶたにく	50		○			コッペパン	ブルーベリージャム	1個	○			
のっぺいじる	たまねぎ	50			○	小(高)	コッペパン	とりにく	40		○		小(高)
	にんじん・ごぼう	15			○	632	ブルーベリー	じゃがいも	40	○			655
	ピーマン・しろねぎ	10			○	中・高	ジャム	にんじん・はくさい	20			○	中・高
	しょうが	0.6			○	783	クリームシチュー	たまねぎ	50			○	818
	あぶら	1	○				クリームシチュー	こまつな	10			○	
	さとう	3			○		ミートボール	マッシュルーム	5			○	
	しょうゆ	6						あぶら	1	○			
	さけ	2						ホワイトルウ	8	○			
	みりん	3						とうにゅう	20			○	
	とりにく	15			○			しろワイン	2				
	うすあげ	5			○			しお・こしょう・とりがらスープ					
	さといも	20	○					にくだんご	40			○	
	だいこん	20			○			とりがらスープ・あかワイン					
	にんじん・ほうれんそう	10			○			さとう	0.8	○			
	こんにやく	10	○					ウスターソース	0.8				
	さけ	1						ケチャップ	3.5				
	うすくちしょうゆ	4											
	みりん	3											
	だしじる・だしこんぶ												
	かたくりこ	1											
	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	こめ	65	○			567	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			567
	やさいふりかけ						ごはん	やさいふりかけ					
	うどん	80		○		小(高)	ごはん	うどん	80		○		小(高)
	とりにく	20			○	643	(すくなめ)	とりにく	20			○	643
	えのきだけ	5			○	中・高	やさいふりかけ	えのきだけ	5			○	779
	にんじん・たまねぎ	10			○		わかめうどん	にんじん・たまねぎ	10			○	
	かまぼこ	10			○		わかめ	わかめ	0.5			○	
	わかめ	0.5			○		あおねぎ	あおねぎ	5			○	
	あおねぎ	5			○		うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	6			○	
	うすくちしょうゆ	6					みりん	みりん	1				
	みりん	1					だしじる・だしこんぶ・しお	だしじる・だしこんぶ・しお					
	だしじる・だしこんぶ・しお						にんじん	にんじん	5			○	
	にんじん	5			○		だいちみず	だいちみず	10			○	
	だいちみず	10			○		うすあげ	うすあげ	3			○	
	うすあげ	3			○		ひじき	ひじき	4			○	
	ひじき	4			○		あぶら	あぶら	0.5	○			
	あぶら	0.5	○				さけ・みりん・だしじる	さけ・みりん・だしじる					
	さけ・みりん・だしじる						さとう	さとう	1.5	○			
	さとう	1.5	○				しょうゆ	しょうゆ	2.5				
	しょうゆ	2.5											

あまなつ(甘夏)について

甘夏は、夏みかんより、酸味(酸っぱい味)が少ないことから、甘夏と呼ばれるようになりました。

春~初夏が旬で、ビタミンCやクエン酸、ビタミンB1がたくさん含まれますので、疲労回復に効果的です。

鹿児島県、熊本県、愛媛県などでたくさんとれます。

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(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	30日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			601
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ごはん	とりにく	60		○		小(高)
	あつあげ	40		○		604		しお・こしょう	0.3				663
ぶたにくと	キャベツ	40			○	中・高	とりにくの	しろワイン	3				中・高
あつあげの	たまねぎ	30		○		763	バーベキュー	しろねぎ	3				800
みそいため	にんじん・ピーマン	10		○			ソースやき	にんにく	0.1				
	たけのこ	10		○			ごぼうサラダ	しょうが	0.1				
	ほししいたけ	1		○			ジュリエンスープ	りんごピューレ	2.5				
きりぼしだいこん	にんにく・しょうが	0.3		○				かたくりこ	0.3				
のすのもの	あぶら	1	○					しょうゆ	2				
	みそ・あかみそ			○				さとう	0.7	○			
	さとう	3		○				みりん	0.5				
	しょうゆ	2						さけ	0.3				
	さけ・みりん	1						あぶら	0.2		○		
	かたくりこ	1						ツナ	15		○		
	ツナレトルト	10		○				さきがきごぼう	25			○	
	きりぼしだいこん	7			○			きゅうり	10			○	
	にんじん・きゅうり	10			○			にんじん	8			○	
	さとう	3		○				エッグケアマヨネー	1個		○		
	す	3						ベーコン	10		○		
	しょうゆ・しお							キャベツ・たまねぎ	30			○	
26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		にんじん	10			○	
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			626		えのきだけ	5			○	
うめごはん	カリカリうめ・ねりうめ	2		○		小(高)		しろワイン	1			○	
	さけ	1				699		とりがらスープ				○	
ちくわのいそべ	ちくわ	40		○		中・高	31日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
あげ	こむぎこ	15		○		854	ぎゅうにゅう	スパゲティ	60	○			536
	あおのり	0.05						あいびきミンチ	40		○		
	あぶら	4		○				たまねぎ	50			○	小(高)
にくだんごと	にくだんご	40		○				にんじん	15			○	612
はるさめの	はるさめ	10						セロリ・マッシュルーム	5			○	中・高
にこみ	はくさい	50		○				トマトみずに	20			○	744
	たまねぎ	40		○				にんにく	0.3			○	
	たけのこ・にんじん	15		○				オリーブオイル	1	○			
	しろねぎ	10		○				ケチャップ	15				
	さけ・しょうゆ	2						トマトピューレ	5				
	とりがらスープ・しお・こしょう							ソテードオニオン					
	かたくりこ	1						ウスターソース	1				
								とりがらスープ					
								こしょう					
27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ポークウインナー	10		○		
ぎゅうにゅう	チーズパン	40	○			609		たまねぎ・キャベツ	30			○	
チーズパン	にくじゃがコロッケ	50	○			小(高)		にんじん	10			○	
	こまつな	20		○		668		じゃがいも	30		○		
にくじゃが	キャベツ	25		○		中・高		あぶら	1		○		
コロッケ	かまぼこ	5		○		789		うすくちしょうゆ	2				
	ホールコーン	5		○				しろワイン	1				
こまつなの	エッグケアマヨネーズ	7		○				とりがらスープ					
ゴママヨネーズ	しょうゆ	1.2		○				しお・こしょう	0.05				
あえ	さとう	0.8		○				りんごゼリー	1個		○		
	すりしろごま	3		○									
カレースープ	ぶたにく	10		○									
	たまねぎ	30		○									
	にんじん	10		○									
	ブロッコリー	20		○									
	あぶら	0.5		○									
	にんにく・しょうが	0.3		○									
	ケチャップ	5											
	ウスターソース	1											
	カレールウ	10											
	とりがらスープ												
	カレーこ	0.03											



(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。)