

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う

学校給食予定献立表

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　も　　く　　ひ　　ょ　　う

5月の給食目標

「し　　ょ　　く　　じ食事のあいさつをしよう」

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			592	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			550
ごはん	はるまき	50	○			小(高)	チキンライス	やさいブイヨン	25		○		小(高)
あげはるまき	あぶら		○			655	ほうれんそうの	とりにく	30			○	631
もやしと	だいずもやし	20			○	中・高	コーンクリーム	たまねぎ	8			○	780
ビーフンの	こまつな	10			○	888	スープ	マッシュルーム	3	○			
いためもの	ピーフン	10	○				みかんかんづめ	オリーブオイル	18				
はくさいの	あぶら	2	○					ウスターソース	1				
そばろスープ	しお・こしょう							しょうゆ	0.3				
	しょうゆ・さけ							しお・こしょう					
	とりがらスープ							ベーコン	15		○		
	とりミンチ	10		○				ほうれんそう・にんじん	15			○	
	とうふ	20		○				たまねぎ	40			○	
	はくさい	25			○			クリームコーン	30			○	
	たまねぎ	15			○			あぶら	0.5	○			
	しろねぎ	8			○			ホワイトルウ	8	○			
	しょうが	0.5			○			とうにゅう	20		○		
	あぶら	1	○					しろワイン・とりがらスープ					
	さけ・うすくちしょうゆ							しお・こしょう					
	とりがらスープ							みかんかんづめ	45			○	
	しお・こしょう						22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	かたくりこ	2					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			539
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			587	あつあげ	あつあげ	40		○		612
ちゅうかどん	ぶたにく	40		○		小(高)	キャベツ	ちんげんさい・にんじん	25			○	中・高
とりにくと	うずらたまご	25		○		659	あつあげの	たまねぎ	10			○	754
ごぼうの	たまねぎ・はくさい	35			○	中・高	ちゅうかふうに	さといも	30	○			
あまからいため	にんじん・たけのこ	10			○	810	きりぼしだいこん	ほししいたけ	25			○	
	ほししいたけ	0.5			○		のちゅうかいため	しょうが	0.5			○	
	にんにく・しょうが	0.5			○			あぶら	0.5			○	
	あぶら	1	○					きとう	1	○			
	さけ・しょうゆ							しょうゆ・とりがらスープ	2	○			
	とりがらスープ・しお・こしょう							かたくりこ	1.5				
	かたくりこ	3			○			きりぼしだいこん	7			○	
	とりにく	10			○			こまつな・にら	5			○	
	にんじん	25			○			もやし	20			○	
	ごぼう	15			○			にんにく	0.3			○	
	たまねぎ	8			○			ごまあぶら	0.5	○			
	あぶら		○					うすくちしょうゆ・しお・こしょう					
	きとう	1.5	○				23日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しょうゆ・みりん	3					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577
20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	ゆかり	1袋		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			568	ゆかり	うどん	60	○			644
ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)	わかめ	とりにく	15		○		中・高
さのたま	とうふハンバーグ	50		○		630	うすあげ	わかめ	0.5		○		786
あじつけのり	たまねぎ・はくさい	15			○	中・高	たまねぎ	うすあげ	8			○	
とうふバーグ	にんじん	10			○	755	にんじん・えのきだけ	たまねぎ	10			○	
やさいあんかけ	しめじ	8			○		あおねぎ	にんじん・きやいんげん	8			○	
さわにわん	あぶら	1	○				うすくちしょうゆ	こむぎこ	5			○	
りんごゼリー	しょうゆ・みりん	3					みりん・しお	かたくりこ	6				
	かたくりこ	1					だしじる・だしこんぶ	ちくわ	8		○		
	だしじる						さつまいも	たまねぎ	15	○			
	ぶたにく	15		○			たまねぎ	にんじん・きやいんげん	10			○	
	うすあげ	8		○			かたくりこ	しお	2				
	だいこん	15			○				0.2				
	にんじん・たけのこ	10			○								
	あおねぎ	3			○								
	うすくちしょうゆ	1.5											
	さけ・しお・こしょう												
	だしじる・だしこんぶ												
	りんごゼリー	1個	○										

(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。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食予定献立表

き　ゅ　う　し　ょ　く　ひ　と

給食はたくさんの人が

か　か　わ　っ　て　つ　く　ら　れ　て　い　る　よ

かかわって作られているよ

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料 グラム	き	あ　か み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料 グラム	き	あ　か み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)
24日(金)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)	29日(水)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)
ぎゅうにゅう	コッペパン 50	○		564	ぎゅうにゅう	こめ 80	○		585
	ブルーベリージャム 1袋	○				ぎゅうにく 45		○	
コッペパン	とりにく 60		○	小(高)	ぎゅうどん	たまねぎ 55		○	小(高)
	しお・こしょう 0.1			614		にんじん・しろねぎ 10		○	658
ブルーベリー	にんにく・しょうが 0.5		○		もやしと	いとこんにゃく 20	○		
ジャム	りんごピューレ 3		○	中・高	こまつなの	あぶら 1	○		中・高
	かたくりこ 0.2			755	いためもの	さとう 4.5	○		795
とりにくの	しょうゆ・みりん・さけ				いちごヨーグルト	しょうゆ・さけ・みりん			
バーベキュー	さとう 0.8	○				だしじる			
ソースやき	あぶら 0.2	○				もやし 20		○	
	じゃがいも 25	○				こまつな 15		○	
コロコロサラダ	きゅうり 15		○			にんじん 10		○	
	にんじん・えだまめ 10		○			あぶら 1	○		
オニオンスープ	エッグケアマヨネーズ 1袋	○				しょうゆ・しお・こしょう			
	にんじん 10 たまねぎ 40				30日(木)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)
	ホールコーン 5				ぎゅうにゅう	こめ 80	○		556
	ソテードオニオン					あじ 60		○	
	パセリ 0.05				ごはん	しょうが 0.5			小(高)
	オリーブオイル 1	○				さけ・みりん・しょうゆ			618
	とりがらスープ・しお・こしょう				あじの	かたくりこ 6			中・高
27日(月)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)	たつたあげ	あぶら	○		750
ぎゅうにゅう	こめ 80	○		577		はるさめ 8	○		
	とりにく 50		○		こんぶと	こんぶ 0.7		○	
ごはん	さけ・しお・こしょう			小(高)	はるさめの	きゅうり 15		○	
	しょうが 0.5		○	658	すのもの	さとう 2.5	○		
とりの	ピーマン 15 たまねぎ 30		○	中・高	とりそぼろじる	とりミンチ 15		○	
チリソースがけ	しろねぎ 10		○	817		とうふ 20		○	
	にんにく・しょうが 0.5		○			だいこん 15		○	
ちゅうかふう	あぶら 1	○				はくさい 20		○	
コーンたまご	さけ・しょうゆ・とりがらスープ					あおねぎ 3		○	
スープ	さとう 1	○				あぶら 1	○		
	ケチャップ 15					さけ 1		○	
	トウバンジャン					みそ 8			
	かたくりこ 2				31日(金)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)
	たまご 20		○		ぎゅうにゅう	アップルパン 50	○		547
	たまねぎ・ちんげんさい 15		○			ぶたにく 25		○	
	にんじん 10		○		アップルパン	だいちずみずに		○	小(高)
	クリームコーン 30		○			じゃがいも 30	○		617
	しょうゆ・しお・とりがらスープ				ポークビーンズ	たまねぎ 40			中・高
	かたくりこ 1				マカロニソテー	にんじん 10		○	785
28日(火)	ぎゅうにゅう 206		○	小(低)		さやいんげん 10		○	
ぎゅうにゅう	こめ 80	○		551		トマトみずに	30		
	とりにく 30		○			にんにく 0.5		○	
チキンカレー	じゃがいも 40	○		小(高)		オリーブオイル 1	○		
	たまねぎ 50			625		ケチャップ 9		○	
だいこんと	にんじん 10 しめじ 5		○	中・高		さとう 0.8	○		
ほうれんそうの	にんにく・しょうが 0.5		○	771		あかワイン 2			
サラダ	あぶら 1	○				ウスターソース 0.5			
	カレールウ 16	○				ソテードオニオン		○	
	カレーこ・とりがらスープ					しお・こしょう			
	ウスターソース 1					とりがらスープ			
	ケチャップ・あかワイン 1					マカロニ 15	○		
	だいこん 25		○			ピーマン・にんじん 10		○	
	ほうれんそう 15		○			パセリ 0.05		○	
	にんじん 10		○			にんにく 0.3		○	
	ホールコーン 8		○			オリーブオイル 1	○		
	りんごす 4					しお・こしょう			
	オリーブオイル 2	○							
	しお・こしょう・しょうゆ								
	さとう 0.6	○							

(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。)