

が　　つ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

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」

が　　つ　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　も　　く　　ひ　　ょう

献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
1日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			520	ぎゅうにゅう	バターロール	50	○			537
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	バターロール	スパゲティ	40	○			小(高)
ぶたにくと	あつあげ	40		○		620	こまつなの	ベーコン	10		○		640
あつあげの	キャベツ	30			○	中・高	クリームパスタ	とりにく	15		○		794
ちゅうかいため	たまねぎ	10			○	767	オニオンスープ	こまつな	15			○	
わかめと	にんじん	10			○			たまねぎ	30			○	
ビーフンの	しろねぎ	0.5			○			にんじん	10			○	
スープ	にんにく	0.5			○			マッシュルーム	5			○	
	しょうが	1			○			オリーブオイル	3	○			
	あぶら	1	○					ホワイトルウ	5	○			
	みそ	3		○				とうにゅう	30		○		
	あかみそ	1.5		○				しろワイン	2				
	さとう	2	○					とりがらスープ	5				
	しょうゆ	1						しお・こしょう					
	さけ	1						たまねぎ	35			○	
	みりん							にんじん・きやいんげん	10			○	
	とりミンチ	10		○				しめじ	5			○	
	わかめ	0.3		○				ソテードオニオン	8			○	
	ビーフン	8	○					パセリ	0.05			○	
	たまねぎ	15			○			オリーブオイル	1				
	にんじん	10			○			とりがらスープ	8				
	あおねぎ	3			○			しお・こしょう					
	ごまあぶら	0.5	○					やさしいブイヨン					
	しょうゆ	2					8日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さけ	2					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			561
	とりがらスープ	8					ハヤシライス	ぶたにく	40		○		小(高)
	しお	0.2					マセドアン	にんじん	15			○	670
	こしょう	0.03					サラダ	たまねぎ	50			○	
2日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		マッシュルーム	8			○	中・高
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			538		ソテードオニオン	7			○	833
たけのこごはん	とりにく	5		○		小(高)		にんにく	0.5			○	
とうふバーグ	うすあげ	10		○		607		あぶら	1	○			
やさいあんかけ	たけのこ	15			○	中・高		ハヤシルウ	12	○			
にゅうめん	にんじん	10			○	730		ケチャップ	5				
こどものひ	ほししいたけ	0.5			○			あかワイン	3				
ゼリー	うすくちしょうゆ	6						ウスターソース	1				
	さけ	2						とりがらスープ	6				
	みりん	3						しお・こしょう					
	だしじる	2						ローズハム	10		○		
	とうふハンバーグ	50		○				さつまいも	20	○			
	たまねぎ	15			○			きゅうり・にんじん	10			○	
	にんじん	10			○			ホールコーン	5			○	
	こまつな	10			○			エッグケアマヨネーズ	10	○			
	しめじ	8			○		9日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	あぶら	1	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			562
	しょうゆ	3					ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
	みりん	1.5					さのたま	さば	60	○		○	628
	だしじる	1					あじつけのり	つちしょうが	1			○	
	かたくりこ	1					さばのみそに	みそ	7		○		中・高
	そうめん	8	○				ちんげんさいの	あかみそ	2		○		759
	とりささみ	15		○			かきたまじる	しょうゆ	1.7				
	わかめ	0.3		○				さとう	3.5	○			
	えのきだけ	5			○			さけ・みりん					
	しろねぎ	8			○			たまご	20		○		
	うすくちしょうゆ	3						ちんげんさい・たまねぎ	15			○	
	みりん	2						わかめ	0.3		○		
	だしじる	1.4						にんじん	5			○	
	だしこんぶ							うすくちしょうゆ・みりん					
	しお	0.3						しお	0.2				
	こどものひゼリー	1個	○					かたくりこ	1.5				
	(サイダー・レモン・りんご)							だしじる	1.4				

(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

食べる前は「いただきます」
食べ終わった後は「ごちそうさまでした」

こ ん だ て め い 献立名	し よ 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 よ 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)
10日(土)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			514	ぎゅうにゅう	こめ	75	○			562
	ぎゅうにく	45		○			うめごはん	カリカリうめ	1.4			○	小(高)
ぎゅうどん	たまねぎ	55			○	小(高)		ねりうめ	2			○	640
	にんじん・しろねぎ	10			○	612	ちくわの	さけ	1				
やさしいため	しらたき	20	○				いそべあげ	ちくわ	35		○		
	あぶら	1	○			中・高	わふうポトフ	こむぎこ	12	○			中・高
	さとう	4.5	○			756		あおのり	0.05		○		818
	さけ・みりん・しょうゆ							あげあぶら	3	○			
	だしじる	2						ウインナー	20		○		
	キャベツ	25			○			たまねぎ	35			○	
	たまねぎ	15			○			じゃがいも	35	○			
	にんじん	10			○			だいこん	30			○	
	ホールコーン	5			○			キャベツ	25			○	
	にんにく	0.3			○			にんじん	10			○	
	あぶら	1	○					さやいんげん	8			○	
	しょうゆ	0.5						うすくちしょうゆ	2.5				
	しお・こしょう							さけ	2				
	だしじる	0.03						みりん	2				
								しお	0.1				
								こしょう	0.03				
								だしじる	0.6				
13日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	16日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			501	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			523
まめごはん	グリーンピース	10			○	小(高)	おやこどん	とりにく	40		○		小(高)
	さけ・しお				○	596		たまご	35		○		623
にくだんごと	にくだんご	50	○			中・高	とうふと	うすあげ	8		○		
はるさめの	はるさめ	6				735	ごぼうの	たまねぎ	35			○	中・高
にこみ	はくさい	40			○		みそしる	にんじん	10			○	771
	こまつな	10			○			しろねぎ	10				
せんしゅう	たけのこ・にんじん	15			○			うすくちしょうゆ	6				
たまねぎの	たまねぎ	35			○			さとう	3	○			
みそしる	しょうが	0.3			○			さけ	2				
	とりがらスープ	8						みりん	2				
	しょうゆ・さけ							かたくりこ	1				
	しお・こしょう							だしじる	2.5				
	かたくりこ	1.5						とうふ	15		○		
	うすあげ	8		○				ささがきごぼう	15			○	
	たまねぎ(泉州産)	20			○			たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○			にんじん	10			○	
	あおねぎ	3			○			えのきだけ	5			○	
	しめじ	5						あおねぎ	3				
	みそ	8		○				みそ	8	○			
	だしじる	1.4						だしじる	1.4				
14日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	しょくじ 食事のあいさつ						
ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			531	しょくじ 食事のあいさつである「いただきます」「ごちそうさまでした」とは、いのち た もの をいただくことや、しゅうかく ちょうりを してくれた人に感謝の気持ちをこめていう言葉です。						
	とりにく	55		○		小(高)	いただきます ごちそうさまでした						
アップルパン	しお・こしょう・しろワイン					634							
	こめこ	5	○										
とりにくと	あぶら	0.3	○			中・高							
だいずの	だいずみずに	20		○		813							
とまとに	たまねぎ	40			○								
	さやいんげん	10			○								
リヨネーズ	マッシュルーム	8			○								
ポテト	にんにく	0.3			○								
	トマトみずに	15			○								
	ケチャップ	15											
	オリーブオイル	1	○										
	あかワイン	2											
	さとう	0.5	○										
	ウスターソース	0.5											
	しょうゆ	0.5											
	とりがらスープ	5											
	しお・こしょう												
	ベーコン	10		○			きゅうしょく 給食づくりにはたくさんのひとがかか						
	じゃがいも	45	○				わっています。きゅうしょく 給食づくりにかかわった						
	たまねぎ	15			○		ひとを想像しながらしょくじ 食事のあいさつがで						
	パセリ	0.05			○		るといいですね。						
	オリーブオイル	2	○										
	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。)