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）
19日（月）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			492
	さのたまあじつけのり	1袋		○		
ごはん	うどん	60	○			小（高）
（すくなめ）	とりにく	20		○		583
	わかめ	0.5		○		
さのたま	うすあげ	10		○		中・高
あじつけのり	たまねぎ	15			○	718
	にんじん	10			○	
わかめうどん	しめじ	5			○	
	あおねぎ	2			○	
だいこんと	うすくちしょうゆ	6.5				
あつあげの	みりん・しお					
そぼろに	だしじる・だしこんぶ					
	とりミンチ	15		○		
	あつあげ	20		○		
	えだまめ	8			○	
	だいこん	20			○	
	たまねぎ	10			○	
	うすくちしょうゆ	0.8				
	さとう	0.5	○			
	みりん・さけ	0.6				
	しお	0.1				
	だしじる	1				
	かたくりこ	0.6				
20日（火）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530
	ぶたにく	30		○		
ごはん	たまご	30		○		小（高）
	うすあげ	8		○		632
ぶたにくの	ささがきごぼう	20			○	
やながわふうに	たまねぎ	35			○	中・高
	しろねぎ	10			○	782
とうふと	あぶら	1	○			
みつばの	さとう	3.5	○			
みそしる	しょうゆ	6				
	さけ・みりん					
	だしじる	2				
	とうふ	20		○		
	みつば	2			○	
	たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○	
	しめじ	5			○	
	みそ	8		○		
	だしじる	1.4				
21日（水）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			521
	にくだんご	45		○		
ハニーバンズ	たまねぎ	35			○	小（高）
	にんじん	10			○	622
ミートボール	じゃがいも	25	○			
シチュー	ブロッコリー	20			○	中・高
	マッシュルーム	8			○	793
スナップエンドウ	にんにく	0.5			○	
のマヨネーズあえ	あぶら	1	○			
	ハヤシルウ	10	○			
	ケチャップ・あかワイン					
	ウスターソース	1				
	とりがらスープ	8				
	しお・こしょう					
	ツナ	10		○		
	スナップエンドウ	15			○	
	はくさい	15			○	
	たまねぎ・にんじん	10			○	
	しょうゆ・す					
	さとう	1.5	○			
	エッグケアマヨネーズ	1.5	○			

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）
22日（木）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			520
	ぶたにく	45		○		
ごはん	じゃがいも	65	○			小（高）
	たまねぎ	35			○	620
にくじゃが	にんじん	15			○	
	いとこんにゃく	15	○			中・高
ひじきと	さやいんげん	10			○	767
ブロッコリーの	あぶら	1	○			
サラダ	しょうゆ	8				
	さとう	4	○			
	さけ	2				
	みりん	3				
	だしじる	0.5				
	ひじき	1		○		
	だいずもやし	20			○	
	にんじん	8			○	
	ブロッコリー	20			○	
	す	2.8				
	うすくちしょうゆ	1.5				
	さとう	1	○			
	しお	0.2				
	こしょう	0.02				
	あぶら	2				
23日（金）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	やきそばめん	100	○			544
	ぶたにく	40		○		
やきそば	キャベツ	35			○	小（高）
	ピーマン	8			○	622
わかめスープ	たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○	中・高
こめこの	だいずもやし	20			○	738
ももタルト	あぶら	2	○			
	やきそばソース	14				
	ウスターソース	1				
	ケチャップ	5				
	しお	0.1				
	こしょう	0.03				
	とりミンチ	15		○		
	わかめ	0.3		○		
	はくさい	15			○	
	にんじん	10			○	
	たまねぎ	15			○	
	しろごま	0.5	○			
	あぶら	0.5	○			
	しょうゆ	2				
	さけ	1				
	とりがらスープ	6				
	しお	0.1				
	こしょう	0.01				
	こめこのももタルト	1個	○			

さやえんどう

さやえんどうには、豆がほとんど成長していない状態の若いさやを食べる「きぬさやえんどう」と、成長した豆をさやごと食べる「スナップエンドウ」があります。

（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。）

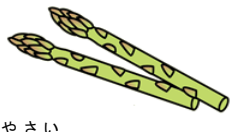
学校給食予定献立表

給食づくりにはたくさんの人がかかわっているよ

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）
26日（月）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめこパン	40	○			506
	スパゲティ	40	○			
こめこパン	ベーコン	20		○		小（高）
	こまつな	15			○	603
ベーコンの	たまねぎ	25			○	
トマトクリーム	にんじん	10			○	中・高
パスタ	しめじ・マッシュルーム	5			○	764
	にんにく	0.5			○	
キャベツと	オリーブオイル	3	○			
にんじんの	トマトみずに	30			○	
コンソメスープ	ケチャップ	10				
	とうにゅう	15		○		
	とりがらスープ・やさいブイヨン					
	しお・こしょう	0.3				
	キャベツ	30			○	
	にんじん・たまねぎ	15			○	
	ソテードオニオン	3.5			○	
	パセリ	0.05			○	
	オリーブオイル	1	○			
	しろワイン・うすくちしょうゆ					
	とりがらスープ・やさいブイヨン					
	しお・こしょう					
27日（火）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			504
	とりにく	30		○		
チキンカレー	じゃがいも	35	○			小（高）
	たまねぎ	40			○	600
ほうれんそうと	にんじん	10			○	
だいこんの	にんにく・しょうが	0.5			○	中・高
サラダ	あぶら	1	○			741
	カレールウ	16	○			
	カレーこ	0.25				
	ウスターソース	1				
	ケチャップ・あかワイン					
	とりがらスープ	3.5				
	ほうれんそう	15			○	
	だいこん	30			○	
	にんじん	10			○	
	りんごす・しょうゆ					
	オリーブオイル	1.8	○			
	しお・こしょう					
	さとう	0.6	○			
28日（水）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
	とりミンチ	50		○		
ちゅうかふう	とうふ	15		○		小（高）
そぼろあんかけ	ちんげんさい	15			○	630
どん	たまねぎ	40			○	
	はくさい	30			○	中・高
かんてんサラダ	しょうが	1			○	765
	ごまあぶら	1	○			
げんきヨーグルト	しょうゆ・みりん・さけ					
	とりがらスープ	3.5				
	しお・こしょう					
	かたくりこ	2				
	かんてんこんにゃく	1		○		
	もやし	20			○	
	きゅうり	15			○	
	にんじん	10			○	
	しろごま	0.8	○			
	りんごす・うすくちしょうゆ					
	さとう	1.4	○			
	とりがらスープ	0.9				
	ごまあぶら	1.5	○			
	しお・こしょう	0.18				
	げんきヨーグルト	1個		○		

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）
29日（木）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
	ぎゅうミンチ	40		○		
ビビンバ	たけのこ	10			○	小（高）
	ぜんまい	5			○	646
トックスープ	ほししいたけ	0.5			○	
	しょうが	0.3			○	中・高
	あぶら	0.5	○			801
	しょうゆ	5				
	さけ	2				
	さとう	3	○			
	ほうれんそう	20			○	
	だいずもやし	25			○	
	にんじん	15			○	
	さとう	1.3	○			
	しょうゆ	2.8				
	す	0.8				
	しろごま	1	○			
	ごまあぶら	0.8	○			
	トック	20		○		
	ぶたにく	10		○		
	ちんげんさい	10			○	
	たまねぎ	25			○	
	にら	4			○	
	あぶら	0.5	○			
	しょうゆ	2				
	さけ	2				
	とりがらスープ	7				
	しお	0.12				
	こしょう	0.03				
	かたくりこ	1				
30日（金）	ぎゅうにゅう	206		○		小（低）
ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			535
	サーモンフライ	50	○	○		
うずまきパン	あげあぶら		○			小（高）
	アスパラ	15			○	614
サーモンフライ	キャベツ	30			○	
	にんじん	10			○	中・高
アスパラサラダ	しょうゆ	3				752
	さとう	1.5	○			
コーンスープ	す	2				
	エッグケアマヨネーズ	1.5	○			
	ロースハム	10		○		
	たまねぎ	20			○	
	じゃがいも	25	○			
	こまつな	10			○	
	オリーブオイル	1	○			
	クリームコーン	15				
	ホワイトルウ	8	○			
	とうにゅう	15		○		
	ソテードオニオン	3.5			○	
	しろワイン	1				
	とりがらスープ	3.5				
	しお	0.03				
	こしょう	0.01				

アスパラガス



- 春先から初夏（4～6月ごろ）が旬の野菜です。
- 発芽直後の若い芽の部分を食べます。
- ほかにも日光に当てず白く育てたホワイトアスパラガスがあります。

（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。）