

5月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	水	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	小596 中769
2	木	ごはん 牛乳 照り焼き豆腐ハンバーグ 茶ふきいも 野菜の五目煮	ぎゅうにゅう ちくわ とうふハンバーグ こうやどうふ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん りょくちや	小587 中744
7	火	ごはん 牛乳 わかさぎフライ  ごぼうサラダ 豚汁	ぎゅうにゅう わかさぎフライ ちくわ ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	ごぼう コーン たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	小617 中795
8	水	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆかり和え かき玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ あかしそ キャベツ しいたけ にんじん こまつな	小568 中734
9	木	中華飯 牛乳 肉団子と春雨のスープ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう にくだんご あぶらあげ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ	小550 中714
10	金	黒糖パン 牛乳  いかリングフライ キャベツサラダ 野菜のカレースープ	ぎゅうにゅう いかリングフライ ハム とりにく	こくとうパン あぶら ドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	小567 中726
13	月	ごはん 牛乳 ホイコーロー 豆腐とめかぶのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ めかぶ とうふ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	小565 中728
14	火	ごはん 牛乳 かつおの南部揚げ 干草和え あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう かつお ハム あおさのり とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ	小567 中733
15	水	チキンライス 牛乳  クリームシチュー 彩りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん じゃがいも こめこ ドレッシング	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう きゅうり きパブリカ	小555 中713
16	木	ごはん ひじきのり 牛乳  さわらの照り焼き 大根サラダ 五目きんぴら	ひじきのり ぎゅうにゅう さわら かつお とりにく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	しょうが だいこん きゅうり にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく	小554 中727
17	金	小型ロールパン 牛乳 焼きうどん 大豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし ツナ だいず	こがたロールパン うどん あぶら ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ きゅうり コーン	小581 中794
20	月	ごはん 牛乳  コロケ 海そうサラダ マカロニ入りミネストローネ	ぎゅうにゅう コロケ かいそう サラダチキン ベーコン	ごはん あぶら ごま マカロニ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ トマト パセリ	小610 中753
21	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はりはり漬け 新じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ とりにく	ごはん さとう かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが きりほしだいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	小614 中790
22	水	ごはん 牛乳 カレー豆腐 れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん さとう ドレッシング カレールウ	にんにく しょうが えだまめ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ れんこん	小629 中810
23	木	まめごはん 牛乳 しいらの竜田揚げ おひたし のっぺい汁	ぎゅうにゅう しいら とうふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま さとう さといも	グリーンピース しょうが にんにく ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	小550 中696
24	金	ロールパン 牛乳 チーズ入りブロッコリーサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず	ロールパン ドレッシング あぶら さとう	ブロッコリー コーン にんにく たまねぎ ピーマン トマト	小583 中745
27	月	わかめごはん 牛乳  焼きギョーザ 切干大根の中華和え ポーミトン	わかめ ぎゅうにゅう ギョーザ かんてん ベーコン たまご	ごはん ごま ドレッシング かたくりこ	きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン パセリ	小560 中742
28	火	ごはん 牛乳 あじのしょうが煮 ツナサラダ 新玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ みそ	ごはん さとう かたくりこ ドレッシング	しょうが キャベツ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく こまつな	小575 中732
29	水	豚そぼろ丼 牛乳 もずく入りワントンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ	ごはん さとう かたくりこ ワントン	にんじん たまねぎ きりほしだいこん ねぎ こまつな もやし	小554 中714
30	木	ごはん 牛乳 レモンチキン 豆いっばいサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ソーセージ	ごはん あぶら さとう ドレッシング	レモン えだまめ コーン たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー	小614 中791
31	金	小型米粉パン 牛乳  ホタテとキャベツのスパゲティ にんじんとコーンのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ホタテ ベーコン チーズ	こがたこめこパン スパゲティ バター オリーブゆ ドレッシング	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ にんじん コーン パセリ	小554 中725
簡易給食		チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小497 中667

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は3年生のエネルギーです。