

# 5月分学校給食予定献立表

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる食品(黄)	体をつくるもとになる食品(赤)	体の調子をととのえる食品(緑)	
2(金)	こどもの日献立			米、もち米、砂糖、油、でん粉、ごま油、小豆粒あん、米粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわら	ごぼう、にんじん、椎茸、枝豆、生姜、キャベツ、きゅうり	665 25.8
	ごもくおこわ	牛乳	さわらのたつたあげ(魚)かおりづけかしわもち				
7(水)	ツイストパン(小麦)	牛乳	チキンピーズ(豚・大豆)かいそうサラダ(ごま)	パン、じゃが芋、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ベーコン、鶏肉、大豆、海藻ミックス	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆、きゅうり、大根、コーン	602 25.7
8(木)	ごはん	牛乳	おやこに(鶏卵)しおこんぶあえ	米、じゃが芋、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏卵、生揚げ、塩こんぶ	にんじん、玉ねぎ、枝豆、きゅうり、キャベツ、大根	626 25.1
9(金)	栄和っ子はしの日			米、じゃが芋、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆、生揚げ	にんじん、枝豆、キャベツ、きゅうり	637 20.3
	ごはん	牛乳	しんじゃがいもとなまあげのそぼろあえ(豚・大豆)あさづけ				
12(月)	ごもくたまごとしうどん(小麦・鶏卵・魚)	牛乳	あまからじゃがいもおひたし	うどん、砂糖、でん粉、じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、鶏肉、油揚げ、なると	にんじん、椎茸、ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	612 26.3
	ごはん・じゃこのカレーふりかけ(魚)	牛乳	にくどうぶ(豚肉)いそかあえ	米、砂糖、油、白滝	牛乳、じゃこ、豆腐、豚肉、のり	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのき、小松菜、キャベツ、もやし	589 27.8
14(水)	旬の献立(新茶)			米、ごま油、パン粉、でん粉、油、バターミックス、トック	牛乳、焼き豚、小いわし、鶏肉	キムチ、ピーマン、ねぎ、小松菜、にんじん	584 24.8
	キムチチャーハン(豚)	牛乳	小いわしやまちゃフライ(小麦・魚・魚卵)トックスープ(魚醤)				
15(木)	旬の献立(河内晩柑 ※かんきつ類)			パン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン	玉ねぎ、トマト、にんにく、生姜、キャベツ、にんじん、コーン、たまご茸、小松菜、河内晩柑	581 22.5
	こどもパンスライス(小麦)	牛乳	ハンバーグケチャップソース(豚・大豆)やさいスープ(豚)かわちばんかん(果物)				
16(金)	ポークカレー(豚)	牛乳	わかめサラダヨーグルト(乳)	米、じゃが芋、油、カレールウ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、わかめ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、りんご、セロリ、にんにく、生姜、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	653 22.1
19(月)	食育の日★中国地方の郷土料理			米、もち米、砂糖、油、水あめ、でん粉、じゃが芋、米粉パン粉、玄米粉	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご、豆腐、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、椎茸、枝豆、生姜、ねぎ、えのき	562 23.2
	ひるぜんおこわ	牛乳	きびなごカリカリフライ(魚・魚卵)とうふとじゃがいものみそしる				
20(火)	はちみつパン(小麦)	牛乳	ポテトあさりのチャウダー(豚・乳・白豆)こまつなとわかめのサラダ	パン、じゃが芋、油、砂糖、ごま油	牛乳、ベーコン、あさり、白豆、バター、わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン、小松菜、きゅうり、パプリカ	558 20.4
21(水)	タンメン(小麦・豚・鶏卵)	牛乳	だいがくいも(さつま芋・ごま)ちゅうかあえ	中華麺、油、でん粉、さつま芋、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、うずら卵、わかめ	生姜、にんじん、キャベツ、椎茸、ねぎ、チンゲン菜、小松菜、きゅうり、大根	654 24.1
22(木)	ごはん	牛乳	シャージャンとうふ(豚)もやしときゅうりのナムル	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、にんじん、ねぎ、筍、キャベツ、生姜、にんにく、きゅうり、もやし	604 23.2
23(金)	旬の献立(かつお)			米、ごま、パン粉、バターミックス、砂糖、油、でん粉	牛乳、かつお、鶏肉	生姜、ごぼう、にんじん、椎茸、大根、ねぎ、三つ葉	586 24.8
	ごはん・ごましお(ごま)	牛乳	かつおのりようしあげ(魚)さわにわん				
26(月)	まっちゃあげパン(小麦)	牛乳	じゃがいものスープに(豚)こんにゃくサラダ	パン、油、砂糖、じゃが芋、こんにゃく	牛乳、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、コーン、たまご茸、大根、きゅうり、パプリカ	613 19.3
	ごはん	牛乳	いかととうふのチリソース(豚・グリーンピース)えのきとわかめのナムル(ごま)	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、いか、わかめ	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、えのき、グリーンピース、もやし、小松菜	614 25.4
28(水)	ごはん・のりのつくだに	牛乳	うましおにくじゃが(豚)ごまあえ(ごま)	米、砂糖、油、じゃが芋、白滝、ごま油、ごま	牛乳、のり、豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、枝豆、小松菜、もやし、キャベツ	598 21.6
29(木)	運動会応援献立			米、米粉パン粉、マッシュポテト、でん粉、油、こんにゃく、じゃが芋	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、しめじ、みかん	602 23.4
	ソースかつどん(豚)	牛乳	みそけんちんじるれいとうみかん(果物)				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。  
 ※はしの用意をお願いします。

