

2020年5月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	金	ごはん	○	肉じゃが ツナあえ	牛乳 牛肉 さつまあげ ツナ わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	米 じゃがいも さとう	631	23.5	17.1
7	木	コッペパン	○	トマトミートオムレツ パンプキンポターージュ 大豆チョコ	牛乳 オムレツ ベーコン	トマト にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ パセリ	パン 大豆チョコ	642	24.5	30.6
8	金	ごはん	○	ほうれんそう入りえびしゅうまい かんこく風すきやき	牛乳 ぶた肉 とうふ えびしゅうまい	にんじん ほうれんそう こんにゃく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご しょうが にんにく	米 やきふり さとう すりごま	631	25.8	19.8
11	月	ごはん	○	さんまのおろし煮 ゆかりあえ ひじきのいため煮	牛乳 さんま とり肉 だいず がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん だいこん きゅうり キャベツ たけのこ こんにゃく しそ	米 さとう	711	33.3	25.2
12	火	ごはん	○	あつあげのちゅうか煮 わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 あつあげ わかめ	にんじん こまつな しょうが たけのこ きくらげ たまねぎ はくさい えだまめ もやし すだち果汁	米 さとう でんぷん ごま油	636	25.9	19.8
13	水	ごはん	○	和風肉だんご にら玉スープ 焼きプリンタルト	牛乳 肉だんご ベーコン とうふ 卵	にんじん にら たまねぎ たけのこ	米 でんぷん 焼きプリンタルト	720	25.4	25.8
14	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ボークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ハム ミックスビーンズ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	パン じゃがいも さとう ドレッシング	637	25.6	22.3
15	金	ごはん	○	牛肉コロケ ポイルキャベツ ソース あすか汁	牛乳 牛肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう はくさい	米 じゃがいも 油	678	21.6	21.9
18	月	ごはん	○	和風ハンバーグ 五目きんぴら	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ えのきだけ ごぼう こんにゃく 干しいたけ たけのこ	米 さとう でんぷん ごま ごま油	673	26.8	20.1
19	火	玄米ごはん	○	ビビンバ ちゅうかコンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 とうふ ベーコン	こまつな にんじん たけのこ ねぎ もやし コーン たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 玄米 さとう ごま ごま油	681	27.5	24.2
20	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 いかときゅうりのすのもの	牛乳 とり肉 さつまあげ あつあげ みそ いか わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう ごま	613	27.2	16.6
21	木	ごはん	○	サケのチーズフライ じゃがいもとわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 さけ チーズ みそ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい オレンジ	米 じゃがいも あぶら	623	23.3	18.1
22	金	ごはん	○	マーボーとうふ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ささみ	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ ねぎ グリンピース きゅうり もやし しょうが にんにく	米 さとう でんぷん	639	29.3	20.7
25	月	ごはん	○	さばのゆずみそがけ おひたし ふしめん汁	牛乳 さば みそ かつおぶし 油あげ ちくわ	ゆず果汁 こまつな にんじん はくさい もやし たまねぎ ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう ふしめん	631	26.7	17.7
26	火	麦ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ツナ わかめ ちりめん	にんじん グリンピース たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり にんにく	米 押し麦 じゃがいも ハヤシルー	649	24.1	20.9
27	水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 ぐたくさんみそ汁 ミニトマト	牛乳 いわし 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト たまねぎ しめじ	米 でんぷん さとう じゃがいも あぶら	641	24.3	20.1
28	木	ロールパン	○	和風スバゲティ フルーツナタデココ	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん パイン もも	ロールパン スバゲティ ナタデココゼリー	646	19.3	19.1
29	金	ごはん	○	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 ちくさあえ	牛乳 ぶた肉 あつあげ 油あげ 卵	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ	米 じゃがいも さとう ごま	605	21.0	15.7
平均								649	25.3	20.9
基準量								650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

～給食お休みのお知らせ～