



5月 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ぎ い り ょ う			エネルギー (kcal) タンパク(g)		
		体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)	エネルギーのもとになる(黄)			
7 (火)	端午の節句献立 大和小なし たけのこご飯 牛乳 さばのみそ煮 豆腐のすまし汁 ミニかしわ餅	牛乳 あぶらあげ みそ わかめ	とりにく さば とうふ	たまねぎ たけのこ しょうが しめじ	にんじん グリーンピース えのきたけ	こめ さとう むぎ ミニかしわもち	767 29.6
8 (水)	チキンカツサンド 牛乳 ビーンズスープ	牛乳 ウインナー ミックスビーンズ	とりにく	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん ブロッコリー	コッペパン ソース あぶら はくりきこ ばんこ	635 29.8
9 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 チャプチェ すいぎょうざ 水餃子スープ	牛乳 ぎょうざ	ぶたにく わかめ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが	にんじん にら きくらげ にんにく	こめ さとう ごまあぶら むぎ はるさめ じゃがいも	650 23.4
10 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 魚のしょうが焼き もやしのからし和え すまし汁	牛乳 ちくわ とうふ	さわら わかめ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ	キャベツ もやし えのきたけ しめじ	こめ さとう むぎ	585 28.2
13 (月)	スパゲッティミートソース 牛乳 コールスローサラダ ゼリー	牛乳 ぎゅうにく	ぶたにく	たまねぎ ピーマン きゅうり とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	ソフトめん あぶら マヨネーズ でんぶん さとう ゼリー	738 29.6
14 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豆腐と野菜のオイスターソース煮 かりかり和え	牛乳 とうふ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ねぎ たくあん	にんじん しいたけ きゅうり	こめ さとう あぶら むぎ でんぶん ごま	618 25.8
15 (水)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ プリン	牛乳 いとかまぼこ こんぶ	ぎゅうにく わかめ のり	マッシュルーム きゅうり たまねぎ	キャベツ にんじん グリーンピース	こめ じゃがいも あぶら むぎ さとう プリン	726 26.4
16 (木)	さんさい 山菜ごはん 牛乳 キスの天ぷら つみれ汁	牛乳 とりにく いわしボール	あぶらあげ キス	たまねぎ ごぼう えのき だいこん わらび なめこ	にんじん グリーンピース ねぎ 山うど みずな たけのこ	こめ あぶら むぎ	638 26.0
17 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 春キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	にんじん パセリ とうもろこし しめじ	こめ じゃがいも マカロニ むぎ あぶら さとう	660 22.9
20 (月)	あ かき揚げうどん 牛乳 ごま和え プチたい焼き	牛乳 かまぼこ	とりにく こんぶ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	にんじん こまつな えのきたけ やさいかきあげ	うどん さとう ごま プチたいやき	724 25.1
21 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いりどうふ 五色和え バナナ	牛乳 とうふ ハム	とりにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	グリーンピース キャベツ バナナ ほうれんそう とうもろこし	こめ さとう ごま むぎ ごまあぶら	638 26.6
22 (水)	ライス 牛乳 若鶏のアップルソースがらめ キャベツスープ	牛乳 ベーコン	とりにく	にんにく キャベツ たまねぎ	りんご ブロッコリー にんじん	こめ あぶら でんぶん さとう	636 24.5
23 (木)	まめ 豆ごはん 牛乳 筑前煮 花切り大根のごま和え	牛乳 ちくわ こんぶ	とりにく うずらたまご	グリーンピース れんこん しいたけ いんげん	にんじん ごぼう こまつな たけのこ はなざりだいこん	こめ あぶら ごま こんにやく さとう	616 23.8
24 (金)	ごもく 五目チャーハン 牛乳 しゅうまい 中華スープ	牛乳 しゅうまい	ぶたにく ベーコン	たまねぎ ピーマン もやし	にんじん たけのこ チンゲンサイ	こめ こんにやく ごまあぶら むぎ あぶら じゃがいも	610 24.1
28 (火)	カミカミ献立 だいず 大豆ごはん 牛乳 いかのごまフライ うめ 梅しらす和え じゃがいもの味噌汁	牛乳 しらす みそ イカカツごまフライ	だいず とうふ	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	にんじん だいこん えのきたけ	こめ じゃがいも さとう むぎ あぶら	669 31.6
29 (水)	コッペパン 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ハワイアンサラダ オニオンスープ	牛乳 ヨーグルト	とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり パイン	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	コッペパン あぶら マヨネーズ さとう	659 27.3
30 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き けんちん汁	牛乳 とうふ	さけ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ さといも	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ ごまあぶら むぎ こんにやく	624 29.0
31 (金)	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 とうもろこしのスープ あんぱん 杏仁フルーツ	牛乳 とりにく みそ	ぶたにく たまご	たまねぎ はくさいキムチ しいたけ もやし にんにく パイン	にんじん にら ほうれんそう しょうが みかん とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう むぎ でんぶん あんぱんかんてん	658 27.7