

5月 給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こんだけめい	おもなざいりょう						エネルギーの量(kcal) タンパク(g)
		体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
1(月)	八十八夜献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の緑茶揚げ ゆかり和え あ たま 玉ねぎと麩のみそ汁 シル ヤメ チャ 八女茶ムース	牛乳 とうふ わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	せんちや きゅうり あかじそ もやし	こめ かたくりこ ふ	むぎ あぶら ムース	744 28.6
2(火)	端午の節句献立 たけのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き すまし汁 じる ミニかしわ餅 もち	牛乳 あぶらあげ かまぼこ	とりにく さわら	たけのこ ごぼう たまねぎ ねぎ	にんじん グリンピース しめじ	こめ かたくりこ	さとう かしわもち	593 30.2
8(月)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 グリーンサラダ ひとくち 一口りんごゼリー	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ ピーマン トマトピューレ アスパラガス	にんじん にんにく とうもろこし プロッコリー ^{キヤベツ}	ソフトメン さとう りんごゼリー	あぶら かたくりこ	725 30.1
9(火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおと大豆のみそがらめ かきたま汁 じる オレンジ	牛乳 だいす とうふ たまご	かつお みそ わかめ	にんにく にんじん オレンジ	たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	650 30.6
10(水)	ハンバーガー(丸パン まるパン ハンバーグ ハンバーグ ケチャップ 添え野菜 ソライスチーズ) 牛乳 こうそくスープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ チーズ	キャベツ たまねぎ プロッコリー	にんじん とうもろこし	パン	じゃがいも	654 29.5
11(木)	さんさい 山菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キスの天ぷら せとうち 濑戸内ハモのつみれ汁	牛乳 あぶらあげ ハモつみれ	とりにく キス	わらび うど たけのこ ごぼう たまねぎ だいこん	みずな なめこ グリンピース にんじん ねぎ	こめ あぶら	むぎ	646 25.9
12(金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう にく 肉じゃが あ ごま和え	牛乳	ぎゅうにく	にんじん グリンピース キャベツ	たまねぎ こまつな もやし	こめ じやがいも あぶら ごま	むぎ	628 21.3
15(月)	ちゃんぽん麺 めん ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲンサイのじゃこ炒め 新茶蒸しパン	牛乳 いか なるとまき	ぶたにく うずらたまご ちりめん	たまねぎ キャベツ にんにく チンゲンサイ	にんじん もやし きくらげ しょうが せんちや	中華めん あぶら むしパンミックス	かたくりこ ごまあぶら あまなっとう	646 33.4
16(火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじ焼き あ もやしのからし和え や なめこのみそ汁	牛乳 ちくわ わかめ	さば とうふ みそ	にんにく もやし なめこ にんじん	キャベツ こまつな たまねぎ	こめ しおこうじ	むぎ さとう	685 27.7
17(水)	まめ 豆ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに 牛乳 築前煮 くき 基本わかめの酢の物 もの	牛乳 ちくわ こんぶ	とりにく うずらたまご くきわかめ	えんどうまめ れんこん しいたけ キャベツ	にんじん ごぼう たけのこ もやし	こめ さとう	あぶら こんにゃく	630 26.0
18(木)	力ミカミ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのパリパリ揚げ おかか和え じる けんちん汁	牛乳 かつおぶし	あじ とうふ	こまつな もやし だいこん しいたけ	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	むぎ さといも こんにゃく	624 29.9
19(金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう むぎい 牛乳 もち麦入りスープ てづくり 手作りアップルパイ	牛乳 とりにく	ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ りんご	にんじん グリンピース チングンサイ レーズン	こめ カレールウ じやがいも	むぎ もちむぎ パイシート	701 22.6
23(火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャプチエ わかめスープ	牛乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	たまねぎ もやし にら きくらげ しょうが	にんじん しいたけ にんにく とうもろこし	こめ はるさめ さとう	むぎ ごまあぶら	609 23.2
24(水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンやさいと野菜のトマト煮 ツナサラダ	牛乳 だいす	とりにく ツナ	たまねぎ トマト缶 きゅうり レモンかじゅう	にんじん キャベツ アスパラガス	パン さとう	じゃがいも マヨネーズ	688 31.1
25(木)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう だいす 牛乳 大豆のいそ煮 あままであ キャベツの甘酢和え ひじき にんじん ふりかけ	牛乳 かまぼこ ひじき	とりにく だいす	にんじん いんげん もやし	しいたけ キャベツ	こめ じやがいも あぶら ごま	むぎ こんにゃく さとう	620 25.7
26(金)	デミカツ丼 どん 牛乳 だいこん 大根のみそ汁 いちごの米粉クレープ	牛乳 あぶらあげ	とりにく	たまねぎ グリンピース えのきたけ	にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ ハヤシルウ	734 32.5
29(月)	さんしょく 三色そぼろ丼 どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 まいたけのみそ汁 バナナ 大和小なし	牛乳 たまご あぶらあげ	とりにく とうふ みそ	にんにく しいたけ グリンピース たまねぎ	しょうが にんじん まいたけ ねぎ バナナ	こめ さとう	むぎ	669 29.3
30(火)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう さけ 牛乳 鮭のピザソース焼き やさい 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	さけ ベーコン	たまねぎ とうもろこし しめじ	マッシュルーム にんじん パセリ	こめ じやがいも	むぎ	685 30.2
31(水)	ビーンズカレー ぎゅうにゅう かいそう 牛乳 海藻サラダ いちごの米粉クレープ	牛乳 だいす いとかまぼこ	とりにく ひよこまめ かいそうミックス	たまねぎ にんにく きゅうり	にんじん りんご キャベツ	こめ じやがいも こめこクレープ	むぎ さとう	747 24.5