5月分献立表

令和4年　　小学校　　松伏町学校給食センター

ひにち	ようび	スプーン	ぎゅうにゅう	こんだて しゅしょく	こんだて おかず	あか ちやにくになるもの	き ねつやちからになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	えいようか エネルギー(Kcal)	えいようか たんぱくしつ(g)
2★	月		○	ごはん	わかたけじる いかのこうみだれ だいこんサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう　わかめ とうふ　いか かまぼこ	こめ　かしわもち ごまあぶら	たけのこ　ねぎ　しょうが にんにく　だいこん にんじん　こまつな	602	26.5
6	金	🥄	○	むぎごはん	ビビンバ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	こめ　むぎ ごまあぶら　ごま さとう　こめあぶら はるさめ	あかピーマン　たまねぎ　きくらげ にんにく　にんじん　だいこん だいずもやし　もやし　ほうれんそう ピーマン　たけのこ　にら　しいたけ	645	28.5
9	月		○	ごはん	にらたまじる あじフライ こまつなのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく　あじフライ とりにく　たまご	こめ　こめあぶら	にら　たまねぎ にんじん　こまつな キャベツ　しめじ	680	27.4
10	火	🥄	○	コッペパン	チキンチャウダー にくだんごのケチャップに はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく　なまクリーム ベーコン にくだんご	パン　じゃがいも バター	キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　にんじん　マッシュルーム ポタージュベース	587	25.2
11	水	🥄	○	むぎごはん	ポークカレー うみとやまのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりレバー だっしふんにゅう かいそう	こめ　むぎ　じゃがいも カレールウ　こめあぶら	たまねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　キャベツ　きゅうり しめじ	588	23.2
12	木		○	じごなうどん	さんさいうどん しろみざかなの いそべてんぷら ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく かまぼこ しろみざかなの いそべてんぷら	めん こめあぶら	さんさい　こまつな　だいこん ねぎ　ごぼう　にんじん きゅうり　もやし	626	26.9
13	金		○	ごはん	よしのじる ぶたにくのしょうがやき もやしとメンマのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ ぶたにく	こめ　ごまあぶら でんぷん　こめあぶら	だいこん　にんじん　ねぎ しめじ　こまつな　しょうが もやし　チンゲンサイ　メンマ	678	28.3
16	月		○	ごはん	かみなりじる とりにくのてりやきソース ちぐさいため	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　たまご かまぼこ	こめ　ごまあぶら こめあぶら　さとう でんぷん	ごぼう　にんじん　だいこん チンゲンサイ　ほうれんそう もやし　キャベツ	699	27.7
17	火	🥄	○	パプリカ ライス	クリームソースがけ やさいソテー そらまめ　3こ(しょうバット)	ぎゅうにゅう　チーズ なまクリーム　ベーコン ベシャメルソース とりにく	こめ　こめあぶら バター　ホワイトルウ	キャベツ　パセリ　はくさい とうもろこし　たまねぎ　しめじ にんじん　ピーマン　そらまめ	620	23.4
18	水		○	ごはん	しんじゃがいものそぼろに きびなごフライ　2こ きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう きびなごフライ ぶたにく	こめ　こめあぶらさとう でんぷん　ごま　じゃがいも　さとう	たまねぎ　あかピーマン きりぼしだいこん　にんじん きゅうり　たまねぎ　たけのこ グリンピース　しいたけ　しょうが	620	21.9
19 にちはしょくいくのひ										
19	木		○	ちゅうかめん	みそラーメン しゅうまい　2こ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん　こめあぶら ごまあぶら	もやし　にんじん　ねぎ　にら たけのこ　しょうが　にんにく しいたけ　しゅうまい　こまつな だいこん　きゅうり	630	25.2
20	金		○	ごはん	なまあげのみそしる さばのしおやき キャベツとアスパラ のあえもの	ぎゅうにゅう なまあげ　さば かつおぶし	こめ　こめあぶら	だいこん　にんじん　ねぎ こまつな　アスパラガス　キャベツ とうもろこし	585	29.3
23	月	🥄	○	しょくパン	チキンブロス チーズオムレツ こんにゃくサラダ チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく チーズオムレツ	パン チョコクリーム こめ	こんにゃく　もやし　きゅうり たまねぎ　にんじん　キャベツ かぶ　かぶのは	695	29.0
24	火		○	ごはん	ちゅかふうもずくスープ むしぎょうざ　2こ きぬあげの オイスターソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく　もずく きぬあげ	こめ　ごま　ごまあぶら でんぷん さとう	にんじん　ねぎ　もやし だいずもやし　ぎょうざ チンゲンサイ　しめじ	695	24.9
25	水		○	ごはん	ぶたじる かつおのこうみあげ ほそぎりこんぶのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおのこうみあげ こんぶ　さつまあげ	こめ　じゃがいも こめあぶら　さとう ごま　ごまあぶら	だいこん　にんじん　こまつな こんにゃく　ねぎ　ごぼう	670	27.7
26★	木		○	じごなうどん	きつねうどん おちゃむしパン わふうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ　とりにく かまぼこ　わかめ	めん　さとう むしパンミックス	ねぎ　こまつな　もやし きゅうり　にんじん	699	25.8
27	金	🥄	○	むぎごはん	ハヤシライス チキンナゲット こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット	こめ　むぎ じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ　にんじん グリンピース　トマト　しょうが にんにく　すいか	619	22.7
30	月	🥄	○	ツイストパン	アルファベットスープ ポテトのボローニアふう おかひじきのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　チーズ	パン　マカロニ バター　じゃがいも こめあぶら　こむぎこ	たまねぎ　キャベツ　あかピーマン にんにく　にんじん マッシュルーム　トマト　おかひじき きゅうり　もやし	636	29.9
31	火		○	ごはん	みそけんちんじる チーズはんぺんフライ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ チーズはんぺんフライ ぶたにく　さつまあげ	こめ　さといも こめあぶら　じゃがいも ごま　さとう ごまあぶら	こまつな　だいこん　ごぼう ねぎ　しめじ　しいたけ にんじん　こんにゃく	636	29.9
								へいきん	643	26.3

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※（★）印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は　　印のついた日に持ってきましょう。