

# 5月分献立表



松伏町学校給食センター

令和3年

小学校

日	曜日	スプーン	にゅまう	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	おかず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
6	木	○		むぎごはん	チキンカレー はるキャベツとなばなのソテー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく	こめ むぎ バター カレールウ こめあぶら じゃがいも	とうもろこし しょうが にんにく なばな キャベツ たまねぎ にんじん	612	22.4
7	★金	○		ごはん	わかたけじる さわらのさいきょうやき いんげんのごまあえ	わかめ とうふ なた さわらのみそつけ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら	たけのこ ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	634	31.6
10	月	○		ツイストパン	クラムチャウダー チキンナゲット うみやまのサラダ	あさり ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チキンナゲット かいそう	パン じゃがいも バター こめあぶら ポタージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ	656	25.4
11	火	○		ごはん	にらたまみそじる ハンバーグおろしソース くきわかめのいために	とりにく たまご ハンバーグ くきわかめ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう ごま こめあぶら	にら たまねぎ たけのこ だいこん こねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	671	31.2
12	水	○		ごはん	しんじゃがいものそばろに カレイフライ のりふうみあえ	ぶたにく カレイフライ のり ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり	685	24.7
13	木	○	ヨーグルト	じごなうどん	ミートソース チーズオムレツ えだまめサラダ	ぶたにく チーズオムレツ のむヨーグルト	めん こめあぶら バター こむぎこ デミグラスソース さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト えだまめ キャベツ もやし	668	28.7
14	金	○		チャーハン	ちゅかふうわかめスープ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう やきぶた なた いりたまご とりにく わかめ ぶたにく	こめ ごまあぶら こめあぶら ごま さとう でんぷん	ねぎ もやし だいずもやし ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ	603	28.5
17	月	○		くろパン	にんじんのポタージュ やさしいりにくだんご 2こ アスパラいりやさしいソテー	ぎゅうにゅう なまクリーム にくだんご ハム	パン こめあぶら バター ポタージュベース	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ アスパラガス ピーマン	642	22.4
18	火	○		わかめごはん	ぶたじる ほっけのごまやき おかひじきのあえもの	わかめ ぶたにく ほっけのごまやき ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ おかひじき キャベツ きゅうり	621	28.1
<b>19にちはしょくいくのひ</b>										
19	水	○		ごはん	さわにわん とりてんのなんぶみそソース のらぼうないりりどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりてんぶら とうふ とりにく	こめ こめあぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう えのきたけ のらぼうな しいたけ	674	28.9
20	★木	○		ちゅうかめん	ながさきちゃんぼん かにたま こだますいか	ぶたにく えび いか なた かにたま ぎゅうにゅう	めん ごま ごまあぶら こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ さやいんげん しいたけ しょうが すいか	669	30.5
21	金	○		むぎごはん	ハヤシライス そらまめ 3こ カラフルサラダ	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ ハヤシルウ デミグラスソース こめあぶら じゃがいも	にんじん トマト しょうが にんにく そらまめ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	691	23.4
25	火	○		ごはん	なまあげのみそじる とりにくのなんばんだれ きりほしだいこんのソースいため	なまあげ とりにく ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん もやし	649	31.9
26	水	○		しょくパン	いなかふうスープ ポテトのポローニアふう コーンサラダ チョコクリーム	とりにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ たもぎたけ にんにく マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	631	24.2
27	木	○		じごなうどん	さんさいいりごもくうどん えだまめフリッター おかかあえ ヨーグルト	とりにく わかめ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	めん こめあぶら	さんさい にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう えだまめフリッター もやし キャベツ きゅうり	644	28.6
28	金	○		むぎごはん	ビビンバ チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく チンゲンサイ キャベツ しめじ	617	27.5
31	月	○		ごはん	けんちんじる にくじゃがコロッケ ふきとこおりとうふのもの	とうふ あぶらあげ こおりとうふ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとも さとう にくじゃがコロッケ こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ふき こんにゃく	669	23.4
								へいきん	655	27.2

- ※ 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。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

