



平成29年 5月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくし (g)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたのかくに ◆チンゲンサイのじゃこあえ こんさいのごまじる ぶりかけ	ごはん ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく こんにゃく チンゲンサイ もやし ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	636
						28.9
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆きびなこのからあげ はくさいのおひたし にくじゃが こどものひせりー	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぎゅうにく ひらてん	にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん りんご	688
						26.1
8	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース さんしょくごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン さとう ごま じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	しょうが にんにく たまねぎ レモン りんご ほうれんそう キャベツ コーン にんじん かぼちゃ パセリ	658
						29.5
9	火	なめし ぎゅうにゅう しろみぎかなのなんばんづけ ほうれんそうのおひたし とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ ねぎ あおな	610
						27.3
10	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ◆とりにくのさっぱり(2こ) おんやさいサラダ(ドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく しょうが アスパラガス コーン	697
						30.9
11	木	カレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ◆れんこんサラダ オレンジ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが れんこん きゅうり スナックエンドウ オレンジ	739
						24.6
12	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース(2こ) キャベツとハムのごまあえ はるさめスープ	パン でんぷん あぶら さとう ごま はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく わかめ	ぶどう レモン キャベツ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	601
						31.3
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきのあぶらいため ゆばのすましじる	ごはん さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう さば あかみそ ひじき パーコン ゆば	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	660
						29.3
16	火	★日本のめめぐり こうち★ ごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ ならたまじる ◆たけのことこんにゃくのとさに	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう かつお あかみそ かつおぶし たまご とうふ	しょうが こんにゃく たけのこ さやいんげん なら にんじん たまねぎ えのきたけ	635
						32.1
17	水	パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース(2本) キャベツのカレーソテー わかめスープ	パン あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー わかめ ぶたにく とうふ	キャベツ もやし あおピーマン ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	610
						28.0
18	木	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのちゅうかいため ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん ビーフン こむぎこ こめこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ しいたけ えのきたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ	635
						22.3
19	金	パン ぎゅうにゅう キャベツととりにくのケチャップいため アスパラサラダ(ドレッシング) クリームシチュー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん あおピーマン アスパラガス コーン もやし マッシュルーム グリーンピース	661
						25.9
22	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティタリアン オムレツあますあんかけ キャベツとコーンのソテー ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ほうれんそう あかピーマン キャベツ コーン チンゲンサイ	687
						29.1
23	火	【太田・龍田】ごはん 【石海・斑鳩】たけのこごはん 【全校】ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) チンゲンサイのごまあえ だいこんのみそじる	ごはん ごはん あぶら でんぷん こめこ あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ はくさい だいこん にんじん えのきたけ	684
						27.3
24	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ もやしのカレーいため コンソメスープ	パン さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく パーコン	たまねぎ マッシュルーム もやし グリーンピース チンゲンサイ あおピーマン あかピーマン キャベツ にんじん コーン パセリ	649
						28.1
25	木	【太田・龍田】たけのこごはん 【石海・斑鳩】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう さけのしおやき すましじる はくさいとちくわのあえもの なつみかんゼリー	ごはん あぶら ごはん ぶ さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ ちくわ とうふ あぶらあげ かまぼこ わかめ かつおぶし	たけのこ にんじん はくさい ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ なつみかん	611
						31.2
26	金	チーズパン ぎゅうにゅう ◆とりにくのマーマレードに(2こ) ほうれんそうのツナごまあえ ミネストローネ	パン さとう ごま じゃがいも マカロニ マーマレード	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ だいす パーコン	にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ セロリ トマト さやいんげん みかん	668
						32.4
29	月	 給食はありません 				
30	火	ピピンパ ぎゅうにゅう ワンタンスープ パイナップル	ごはん さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく	にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ えのきたけ パイナップル	629
						25.3
31	水	パン ぎゅうにゅう ホキのピザソースやき ◆ごぼうのマヨネーズソテー チンゲンサイスープ いちごジャム	パン あぶら さとう マヨネーズ ごま ジャム	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ポークハム チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト あおピーマン ごぼう にんじん キャベツ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	612
						28.0