



## 平成28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) たんぱく質 (g)
2	月	ミニミニパン ギョウにゅう やきビーフン むしシュマイ(2こ) ◆れんこんサラダ こどものひせりー	パン ビーフン ごまあぶら パンこ マヨネーズ でんぶん さとう こむぎこ	ギョウにゅう ぶたにく いか ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ にんにく しょうが れんこん きゅうり メロン	632 24.6
		パン ギョウにゅう 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 でんぶん	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム グリーンピース もやし ピーマン	633 27.5
9	月	ごはん ギョウにゅう ◆ししゃものいそべあげ(2こ) チンゲンサイのかつおあえ にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ギョウにゅう ギョウにく やさいてん ししゃも かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん もやし いとこんにやく さやいんげん チンゲンサイ	693 28.6
		ごはん ギョウにゅう あげぎょうざ(2こ) はんさんすう マーボーどうふ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ こめこ もちこ	ギョウにゅう とうふ ぶたにく みそ チキンハム	ねぶかねぎ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし	700 26.2
11	水	パン ギョウにゅう とりにくとだいすのトマトに ◆きりほしだいこんのベーコンソテー とうもろこしとたまごのスープ	パン でんぶん オリーブオイル	ギョウにゅう たまご チキンハム とりにく だいす ベーコン	コーン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ トマト にんにく きりほしだいこん こまつな	603 29.6
		ごはん ギョウにゅう さけのみそマヨネーズやき スナッペンどうともやしのいためもの わかたけしる	ごはん マヨネーズ あぶら	ギョウにゅう わかめ とうふ かまぼこ さけ みそ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン あかピーマン もやし たまねぎ スナッペンどう	612 28.9
13	金	ぶどうパン ギョウにゅう とりにくのさっぱり(2こ) キャベツとハムのごまあえ クリームシチュー	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ギョウにゅう ぶたにく チーズ とりにく チキンハム	ほしぶどう たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ こまつな	691 30.5
		パン ギョウにゅう ポテトのミートソースやき アスパラガスのソテー チンゲンサイのスープ いちごジャム	パン じゃがいも あぶら さとう	ギョウにゅう とりにく とうふ ぶたにく チーズ ベーコン	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ アスパラガス キャベツ いちご	601 24.6
17	火	わかめごはん ギョウにゅう ぶたにくのかくに にびたし だいこんのみそしる ◆りんご	ごはん わかめ さとう でんぶん	ギョウにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく こんにやく ほうれんそう もやし りんご	641 29.5
		パン ギョウにゅう しろみざかなのピザソースやき ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ	パン ワンタンのかわ ごまあぶら さとう あぶら ごま マヨネーズ	ギョウにゅう ぶたにく ホキ チーズ ポークハム	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ ピーマン マッシュルーム ごぼう キャベツ トマト	602 27.6
19	木	カレーライス ギョウにゅう オムレツのあますあんかけ さんしょくごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ギョウにゅう たまご ギョウにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ピーマン ほうれんそう あかピーマン こまつな キャベツ コーン	693 24.8
		パン ギョウにゅう ウインナーのケチャップソース(2ほん) ジャーマンポテト はくさいスープ	パン じゃがいも あぶら	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ ベーコン ポークウインナー	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ パセリ	610 29.5
23	月	ごはん ギョウにゅう すぶた こまつなともやしのナムル ビーフンスープ	ごはん ビーフン でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく とうふ ぶたにく	えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが たけのこ ピーマン こまつな ほししいたけ もやし	631 24.0
		【太田・龍田】ごはん・ふりかけ 【石海・斑鳩】たけのこごはん 【全校】ギョウにゅう かつおのしんたまソース ほうれんそうとたまごのあえもの じゃがいものみそしる	【全校】ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう	【石海・斑鳩】とりにく 【全校】ギョウにゅう たまご わかめ みそ かつお あぶらあげ	【石海・斑鳩】たけのこ えだまめ 【全校】えのきたけ だいこん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく	583 26.7
25	水	チーズパン ギョウにゅう にくだんごのソースに(4こ) キャベツとツナソテー ちゅうかスープ	パン さとう でんぶん	ギョウにゅう チーズ とりにく ツナ ぶたにく	もやし ほししいたけ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	629 29.8
		【太田・龍田】たけのこごはん 【石海・斑鳩】ごはん・ふりかけ 【全校】ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ そうめんじる	【太田・龍田】あぶら 【全校】ごはん そうめん さとう ごま	【太田・龍田】とりにく 【全校】ギョウにゅう あぶらあげ さば あかみそ	【太田・龍田】たけのこ えだまめ 【全校】たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	646 29.6
27	金	ミニミニパン ギョウにゅう スパゲティイタリアン ◆きびなごのからあげ おんやさいサラダ(ドレッシング)	パン スパゲティ あぶら でんぶん じゃがいも ドレッシング	ギョウにゅう ぶたにく チキンハム きびなご	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが きゅうり アスパラガス	626 27.1
		<b>給食はありません</b>				
31	火	ぶたピリドン ギョウにゅう はるさめスープ パインゼリー	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	ギョウにゅう たまご ポークハム わかめ ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ いとこんにやく さやいんげん パイン	605 22.7