



## 平成28年 5月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 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	ごはん ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ(2こ) こまつなとツナのあえもの とんじる	ごはん さといも パンこ こむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ふたにく みそ ツナ	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ こまつな コーン もやし	419
						16.7
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆ししゃものいそべあげ チンゲンサイのかつおあえ にくじゃが こどものひせりー	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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 いとこんにゃく さやいんげん チンゲンサイ メロン	483
						18.3
9	月	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 でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく 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	429
						18.7
10	火	パン ぎゅうにゅう 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 でんぷん オリーブオイル	ぎゅうにゅう 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	422
						21.4
11	水	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ばんさんすう マーボー豆腐	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ こめこ もちこ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく 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	500
						19.5
12	木	ぶどうパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり 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	ぎゅうにゅう ふたにく 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	486
						20.1
13	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき やさしいため わかたけじる	ごはん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ かまぼこ さけ みそ ふたにく	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 にら	410
						20.7
16	月	わかめごはん ぎゅうにゅう ふたにくのかくに 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 でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ふたにく 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 こんにゃく ほうれんそう もやし りんご	443
						21.5
17	火	パン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく 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	425
						17.5
18	水	カレーライス ぎゅうにゅう 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 でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく	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	427
						14.5
19	木	パン ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ふたにく 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	418
						19.4
20	金	ごはん ぎゅうにゅう すふた 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 でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく	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	431
						17.2
23	月	パン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップソース 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	ぎゅうにゅう ふたにく 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	400
						18.7
24	火	チーズパン ぎゅうにゅう にくだんこのソースに(3こ) キャベツとツナソテー ちゅうかさスープ	パン さとう でんぷん	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ ふたにく	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	470
						22.2
25	水	たけのこごはん ぎゅうにゅう 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	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ みそ かつお あぶらあげ	たけのこ えだまめ 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	407
						19.8
26	木	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう ◆きびなごからあげ おんやさしいサラダ(ドレッシング)	スパゲティ あぶら でんぷん じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ふたにく 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	401
						18.8
27	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ そうめんじる ぶりかけ	ごはん そうめん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば あかみを	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	460
						21.2
30	月	ふたピリどん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう たまご ポークハム わかめ ふたにく	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 いとこんにゃく さやいんげん パイン	400
						15.0
31	火	ミニパン ぎゅうにゅう おこのみやき ◆チンゲンサイのじゃこあえ わかめスープ マーメイド	パン やまいも こむぎこ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご いか かつおぶし とうふ えび とりにく わかめ しらすほし ふたにく あおのり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ しょうが チンゲンサイ はくさい みかん	469
						18.9