



平成30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)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうにこみハンバーグ おかひじきのおかかあえ たまねぎのみそしる	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ おかひじき キャベツ もやし	646
						25.1
2	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース もやしのソテー キャベツのスープに こどものひぜりー	パン じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく やきぶた	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぶたねぎ りんご しょうが にんにく もやし しめじ ピーマン オレンジ みかん	613
						28.3
7	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ひじきとツナのいために けんちんじる	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さわら ひじき ツナ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ たまねぎ さやいんげん	611
						27.0
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ◆こまつなとごぼうのごまあえ とうふのみそしる	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが さやいんげん こまつな ごぼう もやし	616
						25.4
9	水	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ チンゲンサイのソテー クリームシチュー	パン じゃがいも こめこ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス チンゲンサイ もやし	656
						27.7
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおとだいたすのみそがらめ もやしとハムのごますあえ わかたけじる メロン	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく かつお だいたす みそ チキンハム	たけのこ にんじん ねぎ しょうが さやいんげん もやし キャベツ メロン	623
						28.6
11	金	パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース おかひじきのソテー ビーフシチュー	パン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース さやいんげん にんにく おかひじき キャベツ ほうれんそう	733
						25.6
14	月	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため はるさめサラダ レタススープ	パン じゃがいも さとう あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく やきぶた	レタス たまねぎ にんじん コーン さやいんげん こまつな にんにく キャベツ もやし	609
						24.6
15	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしくれに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ わかめスープ	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ピーマン しょうが きりほしだいこん ほうれんそう	664
						24.9
16	水	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのマリネ アスパラサラダ やさいスープ	パン じゃがいも でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ポークハム	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん コーン あおピーマン あかピーマン レモン アスパラガス キャベツ	613
						26.4
17	木	カレーライス ぎゅうにゅう にくだんごのソースに (3こ) ほうれんそうとコーンのソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが コーン ほうれんそう キャベツ	717
						25.5
18	金	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース (2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー コンソメスープ	パン くらざとう じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ レモン ごぼう はくさい	623
						28.2
21	月	ごはん ぎゅうにゅう すぶた こまつなのナムル ビーフンスープ	ごはん ピーファン 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 ぶたにく やきぶた	ほししいたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく たけのこ ピーマン こまつな もやし	661
						24.8
22	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 さけのしおやき ◆きんぴらごぼう ゆばのすましじる かわちばんかん	ごはん ごはん ふ さとう ごま ごまあぶら あぶら	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ゆば さけ ぶたにく	たけのこ さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こんにゃく ごぼう ピーマン かわちばんかん	615
						33.0
23	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに (2こ) ◆きりほしだいこんのソースいため コーンポタージュ	パン じゃがいも あぶら こめこ さとう マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム	コーン にんじん パセリ みかん にんにく キャベツ きりほしだいこん ねぎ	675
						30.8
24	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 ◆ぶたにくのかくに ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそしる	ごはん あぶら ごはん じゃがいも さとう でんぷん	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく こんにゃく はくさい	638
						28.3
25	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ◆きびなごのいそべあげ ツナとわかめのサラダ (ドレッシング)	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく きびなご あおりの ツナ わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	684
						31.1
28	月	給食はありません				
29	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ごもくやさいいため そうめんじる	ごはん そうめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ やきぶた かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ もやし にら	692
						27.5
30	水	パン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ さんしょくごまあえ ミネストローネ いちごジャム	パン じゃがいも こめこ マカロニ さとう あぶら こむぎこ ごま ジャム	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト こまつな もやし コーン	684
						25.2
31	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆こまつなのじゃこごまあえ ぶたじる ぶりかけ	ごはん さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん こまつな もやし	623
						26.8