



## 平成30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)
1	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース もやしソテー キャベツのスープに こどものひざりー	パン ジャがいも 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 やきふた	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん ねぎかねぎ 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	418
						18.3
2	水	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくのみハンバーグ おかひじきのおかかあえ たまねぎのみそしる	ごはん ジャがいも 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	426
						16.8
7	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 ジャがいも 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 やきふた	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	435
						18.1
8	火	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 ジャがいも 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	470
						21.2
9	水	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	420
						18.3
10	木	パン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース おかひじきソテー ビーフシチュー	パン ジャがいも 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	458
						16.3
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおとだいたいのみそがらめ もやしとハムのごますあえ わかだけじる 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 だいたい みそ チキンハム	だけのこと 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	431
						21.0
14	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	424
						19.3
15	火	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 やさしいスープ	パン ジャがいも 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 ボークハム	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	426
						18.6
16	水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくのしぐれに ◆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	457
						17.8
17	木	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース ◆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 ジャがいも 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	434
						17.5
18	金	カレーライス ぎゅうにゅう にくだんごのソースに(2こ) ほうれんそうとコーンのソテー	ごはん ジャがいも 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	462
						16.7
21	月	パン ぎゅうにゅう ウインナーのカレーいため ジャーマンポテト 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 ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ キャベツ ピーマン パセリ	429
						19.0
22	火	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ◆きりほしだいこんのソースいため コーンポターージュ	パン ジャがいも 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 ボークハム	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	441
						19.1
23	水	だけのこごはん ぎゅうにゅう さけのおやき ◆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 ぶ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ゆば さけ ぶたにく	だけのこ 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	413
						22.9
24	木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ◆きびなごのいそあげ ツナとわかめのサラダ(ドレッシング)	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 あおのり 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	451
						22.6
25	金	ごはん 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 ジャがいものみそしる	ごはん さとう ジャがいも でんぷん	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	445
						19.2
28	月	ごはん ぎゅうにゅう すふた こまつなのナムル ビーフスープ	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 やきふた	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 だけのこ ピーマン こまつな もやし	453
						17.5
29	火	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 ジャがいも 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 ボークウインナー	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	447
						15.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こもくやさしいため 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 やきふた 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	478
						19.8
31	木	パン ぎゅうにゅう ポテトのミートチーズやき マカロニサラダ チンゲンサイのスープ	パン ジャがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とうふ ぶたにく とりにく ボークハム	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが なす たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	433
						16.7