

🌸🌻🌼🌺🌻🌸 5月の献立 🌸🌻🌼🌺🌻🌸

平成30年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	献立の食材			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		赤の食材	緑の食材	黄の食材						
		あか しょうがい 赤の食材	みどり しょうがい 緑の食材	き しょうがい 黄の食材						
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる						
					※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのやさいみそやき ツナとごぼうのマヨサラダ あぶらあげのみそしる	牛乳 とうりく みそ ツナ あぶらあげ	たまねぎ しめじ にんじん ごぼう きゅうり もやし だいこん ねぎ	ごめ ビタミン米 さとう マヨネーズ	620 782	28.7 34.3	19.0 21.8	284 340	2.3 3.0	鯉小停止
2 (水)	ごはん 牛乳 さんまのかばやき やまぶきあえ わかめのみそ汁	牛乳 さんま わかめ たまご とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ	ごめ ビタミン米 さとう あぶら かたくりこ	635 810	25.0 30.4	21.4 24.9	319 288	2.4 2.8	鯉小停止
7 (月)	こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 さかなすりみカツ たくあんポリポリサラダ きぬさやのすましじる かしわもち	牛乳 あぶらあげ さかなすりみカツ かまぼこ とりにく ゆば	たけのこ にんじん グリーンピース だいこん キャベツ もやし きゅうり きぬさや	ごめ ビタミン米 かしわもち あぶら さとう	691 831	26.6 30.8	19.3 21.1	319 328	3.1 3.2	
8 (水)	カミカミ献立 ごはん 牛乳 レンコンいりとりつくね しみどうふのカレーいため なるとのちゅうかスープ	牛乳 とりにく しみどうふ ウィンナー なると	れんこん ねぎ きりぼしだいこん にんじん しらたき たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ	ごめ ビタミン米 さとう あぶら かたくりこ	586 742	24.3 29.4	17.2 19.6	310 350	2.6 3.0	
9 (水)	おにぎりの日 牛乳 いかのねぎみそやき チーズおかかあえ とんじる	牛乳 いか みそ チーズ かまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	ごめ さとう じゃがいも	612 725	29.7 34.8	14.4 15.9	34 310	2.4 2.8	
10 (木)	カレーなんぼん 牛乳 シュウマイ きゅうりたけのこのあさづけ	牛乳 しゅうまい しおこんぶ とりにく	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな すりおろしりんご	ソフトめん あぶら さとう カレールー	701 980	27.8 35.0	18.4 21.9	337 350	3.4 3.7	
11 (金)	ごはん 牛乳 チキンみそカツ ごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ あぶらあげ チキンみそカツ	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな	ごはん ビタミン米 さとう じゃがいも ごま	627 789	24.2 28.9	17.5 19.9	308 310	2.3 3.1	
14 (月)	ごはん 牛乳 サバのしおやき ぶきとたけのこのいためもの ほうれんそうととうふのみそしる	牛乳 サバ さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぶき たけのこ にんじん こんにゃく インゲン ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	ごめ ビタミン米 あぶら さとう	644 807	26.9 32.3	25.8 29.7	319 468	2.3 2.8	
15 (水)	ごはん 牛乳 とうりのからあげ ほうれんそうのナムル きのこじる	牛乳 とうりく きんしたまご とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん えのき しめじ ねぎ	ごめ ビタミン米 あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	599 752	27.6 33.0	18.2 20.5	310 345	2.1 3.1	
16 (水)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき いそあえ かきたまじる	牛乳 ぶたにく かまぼこ きんしたまご こんぶ のり とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ	ごめ おおむぎ ビタミン米 さとう かたくりこ	584 731	26.6 32.2	18.4 21.2	317 330	2.2 2.7	
17 (木)	食パン 牛乳 いちご&マーガリン しろみぎかなのぼんこやき チキンとチーズのサラダ ワンドンスープ	牛乳 たら チーズ ぶたにく とりにく	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	食パン いちご&マーガリン パンこ ワンドン ごまあぶら パター ドレッシング	648 779	28.8 34.8	25.0 28.7	357 395	3.3 3.5	鯉中停止 古中停止
18 (金)	むぎごはん 牛乳 ボークカレー まめとかいそうのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず かまぼこ わかめ くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん インゲン ハナナ すりおろしりんご キャベツ きゅうり	ごめ おおむぎ ビタミン米 じゃがいも あぶら カレールー	679 839	24.0 29.0	19.3 22.2	397 351	2.6 3.2	
21 (月)	ごはん 牛乳 てづくりコロツケ ツナともやしのちゅうかあえ とうふとあぶらあげのみそしる	牛乳 ぶたにく おから たまご ツナ あぶらあげ とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん ねぎ	ごめ ビタミン米 じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら ごま	634 803	22.1 26.6	19.6 22.6	322 468	2.3 2.8	鯉小停止 古小停止
22 (水)	ごはん 牛乳 さけのこうみやき えいようきんぴら にらたまじる	牛乳 さけ さつまあげ たまご なると とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン ほししいたけ にら たまねぎ	ごめ ビタミン米 オリーフオイル あぶら	592 751	28.6 34.8	17.4 20.0	326 345	2.7 3.1	
23 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのさっぱりに きりぼしだいこんのマヨあえ なまあげのみそしる	牛乳 とりにく ツナ なまあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	ごはん ビタミン米 さとう マヨネーズ	630 792	28.9 34.6	20.7 23.9	341 330	2.2 2.7	
24 (木)	パンパン 牛乳 ハムピカタ グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 ハム チーズ ベーコン たまご	アスパラ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン こまつな マッシュルーム パイン	コッパン こむぎこ マカロニ さとう	590 706	24.9 29.0	16.2 18.3	342 395	3.2 3.5	
25 (金)	むぎごはん 牛乳 なっとう やさいとたまごのかおりつけ にくじゃが	牛乳 なっとう きんしたまご ぶたにく	キャベツ だいこん きゅうり ゆかり ほししいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく インゲン	ごめ おおむぎ ビタミン米 ごま じゃがいも さとう ふ	585 731	26.0 31.4	15.0 16.9	329 351	2.3 3.2	
28 (月)	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ひじきとベーコンのいため だいこんのみそしる	牛乳 ぶり ひじき ベーコン だいず とうふ みそ	コーン ビーマン パプリカ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごめ ビタミン米 さとう ざらめ あぶら	602 762	26.5 32.2	19.3 22.3	333 468	2.4 2.8	
29 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース キャベツのごまみそあえ わかだけじる	牛乳 ぶたにく みそ とうふ わかめ みそ	たまねぎ だいこん だいこん しめじ たけのこ キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく ねぎ	ごめ ビタミン米 かたくりこ こむぎこ さとう ごま	594 753	25.1 30.4	19.6 22.7	335 345	2.3 3.1	
30 (水)	ごはん 牛乳 あじのなんぼんづけ ぜんまいのあぶらいため しみどうふのみそしる	牛乳 あじ あぶらあげ しみどうふ みそ	たまねぎ ねぎ きぬさや ぜんまい にんじん しらたき ほししいたけ だいこん こまつな	ごめ ビタミン米 かたくりこ あぶら さとう	612 774	24.2 29.3	18.7 21.6	355 330	2.6 2.7	
31 (木)	ごめこパン 牛乳 とりにくのカレーやき キャベツとじゃこのナムル クリームシチュー	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン ちりめんじゃこ	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	ごめこパン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも シチュールー	682 792	39.7 46.3	22.5 25.7	387 395	2.6 3.5	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



5月9日(水)はおにぎりの日です。忘れずをお願いします。

今月の地産産品(予定)

米 みそ とうふ 油あげ たまご だいず ほうれん草 こんにゃく きりぼしだいこん たけのこ