



5月の献立



平成30年度

鮫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						
		※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	鮫小停止
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	鮫小停止
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 とうりく 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 とうりく 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 ふたにく とうふ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんじゃく	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 とうりく	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 ふ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	ふき たけのこ にんじん こんじゃく 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 ふたにくのしょうがやき いそあえ かきたまじる	牛乳 ふたにく 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 しろみざかなのぼんごやき チキンとチーズのサラダ ワンタンスープ	牛乳 たら チーズ ふたにく とうりく	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 ワンタン 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	鮫中停止 古中停止
18 (金)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー まめとかいそうのサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく だいす 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 ふたにく 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	鮫小停止 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 こんじゃく 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 きりぼしだいこんのマヨあえ なまあげのみそしる	牛乳 とうりく 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 こんじゃく	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)	パインパン 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 プロックリー 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 やさし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 ふたにく	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 こんじゃく 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 だいす 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 ふ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 ふたにく 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 こんじゃく 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 とうりく 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 ブロックリー	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 だいす ほうれん草 こんじゃく きりぼしだいこん たけのこ