

5月分学校給食献立予定表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
7 / 火	棚中	丸パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 甘夏みかんサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 スライスチーズ ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳	すりおろしりんご 甘夏みかん キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン パセリ	丸パン 三温糖 サラダ油 じゃがいも コーンポタージュの素	529	20.9	21.3	3.62
8 / 水		わかめごはん 牛乳 五目野菜肉団子 野菜香り和え 味噌汁	牛乳 五目野菜肉団子 錦糸卵 油揚げ 海苔 煮干し粉 味噌	白菜 人参 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	わかめごはん 白ごま じゃがいも	476	14.8	10.9	2.20
9 / 木	おにぎり持参 給食 棚中	持参おにぎり 牛乳 さんま甘露煮 ビーフンの五目炒め 味噌汁	牛乳 さんま甘露煮 豚肉 わかめ 煮干し粉 味噌	人参 玉ねぎ たけのこ 干しシイタケ ピーマン キャベツ 大根	ごはん ビーフン 麩 ごま油 じゃがいも サラダ油 中華スープストック	517	21.1	16.4	2.95
10 / 金	高幼	キムチチャーハン 牛乳 コーンシュマイ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 コーンシュマイ ハム わかめ	人参 にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ 白菜 コーン	ごはん キムチの素 春雨 三温糖 ごま油 サラダ油 中華スープストック	538	18.7	15.1	3.92
13 / 月	高野幼稚園 希望献立	ごはん 牛乳 のり玉ふりかけ 鶏肉の唐揚げ 中華サラダ わかめの味噌汁 チョコレープ	牛乳 のり玉ふりかけ 鶏肉 わかめ 豆腐 中華クラゲ 味噌 煮干し粉	生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 長ねぎ	ごはん でんぷん サラダ油 春雨 ごま ごま油 三温糖 チョコレープ	468	18.9	16.2	2.52
14 / 火	棚中	黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉の照り焼 ポテトサラダ 肉味噌スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 枝豆 味噌	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜 もやし 長ねぎ	黒砂糖食パン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 春雨 ごま ごま油 サラダ油	496	27.0	16.5	2.50
15 / 水		ごはん 牛乳 若竹信田 豆のサラダ 肉じゃが	牛乳 若竹信田 ミックスビーンズ 豚肉	コーン きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 干しシイタケ いんげん こんにゃく	ごはん ごま サラダ油 ごま油 じゃがいも 三温糖	486	17.9	15.2	2.16
16 / 木		ごはん 牛乳 鮭のごまマヨ焼き 切り干し大根の炒め煮 ニラ玉汁	牛乳 鮭 鶏肉 鶏卵 煮干し粉 味噌	玉ねぎ 切り干し大根 人参 干しシイタケ いんげん なら 長ねぎ こんにゃく	ごはん ごま 三温糖 マヨネーズ サラダ油 じゃがいも	498	26.9	18.3	2.04
17 / 金		ソフトめん 牛乳 笹かまぼこの天ぷら 土佐和え 肉うどん汁	牛乳 笹かまぼこ 鶏卵 ちくわ 豚肉 油揚げ なると かつお節 青のり	キャベツ 人参 大根 長ねぎ ほうれん草	ソフトめん 小麦粉 サラダ油 三温糖	516	24.4	11.6	3.59
						641	30.1	16.5	4.07
						843	39.8	18.4	5.42

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
20 / 月	高幼 近幼 棚小 高小 近小 山小	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ きんぴら 味噌汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 角揚げ 煮干し粉 味噌	玉ねぎ 大根 しめじ ごぼう 人参 ほうれん草 干しシイタケ こんにやく	ごはん おろしソース 三温糖 サラダ油 ごま 麩 じゃがいも	489 694 757	22.1 29.1 31.5	15.3 20.9 22.2	2.23 2.58 2.82
21 / 火		アップルパン 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ミネストラ風スープ	牛乳 オムレツ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ トマトピューレ	アップルパン サラダ油 三温糖 スパゲッティ デミグラスソース じゃが芋 ビーフシチュールウ バター	467 655 769	19.3 27.1 31.3	16.6 23.5 26.3	1.84 2.44 2.93
22 / 水	かみかみ献立 棚中	山菜ごはん 牛乳 アジフライ 寒天サラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ アジフライ わかめ 豆腐 煮干し粉 味噌 寒天	たけのこ わらび きゅうり キャベツ コーン なめこ 白菜 長ねぎ	ごはん 三温糖 ごま サラダ油 ごま油 和風ドレッシング	556 681 -	23.4 29.2 -	14.9 20.1 -	2.41 2.77 -
23 / 木	棚中	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き キムチ風サラダ ワンタンスープ	牛乳 メルルーサ カニカマ 豚肉 なんと 味噌	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし ほうれん草 メンマ	ごはん 三温糖 中華スープストック ごま キムチの素 ごま油 サラダ油 ラー油 ワンタン	439 642 -	20.8 28.7 -	11.4 16.6 -	2.68 3.09 -
24 / 金		麦ごはん 牛乳 チーズパイ グリーンサラダ ポークカレー	牛乳 チーズパイ 枝豆 豚肉	きゅうり キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース トマトピューレ	麦ごはん 青じそドレッシング カールウ チャツネ じゃが芋 すりおろしりんご サラダ油	548 763 875	16.2 22.7 25.1	22.0 28.0 30.2	2.29 2.62 2.84
27 / 月	社幼 社小	ごはん 牛乳 カツオの照り焼き あさづけ 若竹煮	牛乳 かつお 豚肉 生揚げ さつま揚げ わかめ	キャベツ きゅうり 生姜 たけのこ 人参 絹さや	ごはん じゃが芋 三温糖 サラダ油	538 749 855	28.4 36.1 40.0	15.2 20.7 22.1	2.27 2.62 2.94
28 / 火		コッペパン イチゴ&マーガリン 牛乳 ハムチーズピカタ マカロニのミートソース和え 野菜スープ	牛乳 ハムチーズピカタ 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム たけのこ ほうれん草 パセリ もやし キャベツ	コッペパン イチゴ&マーガリン サラダ油 マカロニ ケチャップ 三温糖 ビーフシチュールウ	504 676 819	18.9 25.6 31.4	18.7 24.6 28.8	2.79 3.38 4.29
29 / 水		ごはん 牛乳 メンチカツ こんにやくサラダ トックスープ	牛乳 メンチカツ カニカマ わかめ 豚肉 味噌	大根 きゅうり 人参 長ねぎ 干しシイタケ たけのこ 白菜キムチ こんにやく	ごはん サラダ油 トック キムチの素 ゆずドレッシング 中華スープストック	476 705 765	16.9 24.7 25.8	12.5 19.2 20.6	1.81 2.18 2.38
30 / 木	山小	ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め アーモンド和え 味噌汁	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し粉 味噌	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ キャベツ もやし 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ほうれん草	ごはん 三温糖 中華スープストック 豆板醤 甜麺醤 片栗粉 ごま油 サラダ油 アーモンド	546 670 724	22.5 28.1 30.3	17.1 22.6 24.0	2.14 2.48 2.70
31 / 金	山小	中華めん 牛乳 ぎょうざ リヨネーズポテト 醤油ラーメンスープ	牛乳 ぎょうざ ベーコン 豚肉 なんと	玉ねぎ いんげん にんにく 生姜 もやし 人参 メンマ こまつな 長ねぎ	中華めん じゃがいも サラダ油 中華スープストック しょうゆラーメンスープ	542 674 845	20.4 26.1 32.0	13.4 18.5 20.1	2.55 2.93 3.21

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)