

令和2年度

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 / 木	端午の節句 行事献立	たけのごはん 牛乳 サバの味噌煮 なます風サラダ 若竹汁 柏餅	牛乳 サバの味噌煮 ハム 油揚げ わかめ	にんじん 大根 たけのこ 絹さや	ごはん 三温糖 豆麩 柏餅	474 658 781	23.3 29.5 35.2	11.8 16.3 18.9	3.87 4.33 4.85
8 / 金	高幼 中学校	中華めん 青うめゼリー 餃子 リヨネーズポテト 醤油ラーメンスープ	餃子 豚肉 なんと ベーコン	たまねぎ いんげん ニンニク 生姜 もやし にんじん メンマ 小松菜 長ねぎ	中華めん じゃがいも 醤油ラーメンスープ 青うめゼリー	730 819 —	23.8 26.8 —	9.1 9.9 —	2.59 2.86 —
11 / 月		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼 野菜香りとえ 大根汁	牛乳 ぶり切り身 錦糸卵 油揚げ のり 煮干し粉 味噌	白菜 にんじん ほうれん草 大根 たまねぎ 長ねぎ もやし	ごはん 白ごま	458 645 755	21.2 27.1 31.0	16.8 21.4 24.0	2.17 2.43 2.70
12 / 火	棚小 中学校	黒砂糖食パン 牛乳 鶏肉のカレームニエル 春雨サラダ コーンクリームスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 脱脂粉乳	春雨 きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう 生姜	黒砂糖食パン 小麦粉 カレー粉 三温糖 ごま油 コーンポタージュ じゃがいも	479 663 —	23.9 30.8 —	12.4 18.0 —	2.44 2.96 —
13 / 水		ごはん 牛乳 厚焼玉子 ひじきの炒め煮 肉味噌スープ	牛乳 厚焼玉子 鶏肉 油揚げ 豚肉 枝豆 ひじき 大豆 味噌	にんじん 白菜 もやし 春雨 生姜 ニンニク いんげん 長ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま	477 671 784	19.6 25.9 29.4	16.4 21.4 23.8	2.27 2.55 2.95
14 / 木	おにぎり 持参の日	おにぎり持参 牛乳 鶏のから揚げ わかめともやしのナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 味噌	もやし ごぼう にんじん 大根 長ねぎ たけのこ ニンニク 干しいたけ 白菜キムチ	おにぎり 三温糖 白ごま ミネツク キムチ漬の素 片栗粉 ごま油	484 681 800	20.5 26.4 32.6	12.8 17.6 19.5	2.16 2.47 2.72
15 / 金		ごはん 牛乳 かつおの照り焼 浅漬け 若竹煮	牛乳 かつお切り身 豚肉 生揚げ さつま揚げ わかめ	きゃべつ きゅうり 生姜 たけのこ にんじん 絹さや	ごはん じゃがいも 三温糖	458 652 755	26.2 32.7 37.5	10.8 15.5 16.6	1.94 2.20 2.42
18 / 月		ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ビーフンの五目炒め 玉ねぎ汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 味噌	生姜 ニンニク にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン きゃべつ	ごはん 三温糖 ビーフン ごま油 麩 じゃがいも	476 669 780	23.7 30.0 34.4	14.1 18.7 20.6	2.91 3.30 3.62
19 / 火		丸パン 牛乳 ハンバーグ ツナサラダ 卵スープ	牛乳 ハンバーグ ツナ ベーコン 鶏卵 わかめ	きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ きくらげ ほうれん草 すりおろしりんご	丸パン 三温糖 マヨネーズ 片栗粉	561 768 961	23.8 31.7 39.5	19.8 26.1 32.4	3.42 4.08 4.88

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 / 水	かみかみ献立 中学校	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 寒天 豆腐 煮干し粉 味噌 わかめ	きゅうり きゃべつ コーン なめこ 長ねぎ 白菜	ごはん 三温糖 和風ドレッシング 白ごま ごま油	463 658 —	20.1 26.1 —	12.9 17.6 —	1.39 1.60 —	
21 / 木	中学校	麦ごはん 牛乳 スコッチエッグ グリーンサラダ チキンと豆のカレー	牛乳 スコッチエッグ 枝豆 鶏肉 ひよこ豆 インゲン豆	きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク 生姜 トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん 青じそドレッシング カレールウ じゃがいも	516 726 —	18.5 24.9 —	15.0 20.0 —	3.06 3.44 —	
22 / 金		ソフトめん ヨーグルト ちくわの天ぷら ブロccoliリーサラダ 肉うどん汁	ちくわ 鶏卵 ヨーグルト 豚肉 油揚げ 青のり なたと	ブロッコリー きゅうり きゃべつ コーン だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草	ソフトめん 小麦粉 油 和風ドレッシング	524 577 779	23.7 25.8 35.5	9.7 10.6 12.6	3.60 3.97 5.40	
25 / 月		ごはん 牛乳 生揚げの麻婆炒め 塩昆布の浅漬け 豚汁	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 煮干し粉 味噌 塩昆布	ニンニク 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 大根 きゃべつ 長ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油	492 696 798	20.8 27.8 30.8	18.1 23.7 25.4	1.61 1.86 2.11	
26 / 火		コッペパン 牛乳 いちごマーガリン プレーンオムレツ さつまいものサラダ ワンタンスープ	牛乳 ハム 豚肉 なたと プレーンオムレツ	たまねぎ きゅうり にんじん 長ねぎ もやし メンマ ほうれん草	コッペパン いちごマーガリン マヨネーズ ワンタン さつまいも	589 797 946	21.0 28.9 34.1	19.1 25.2 28.3	2.73 3.30 3.88	
27 / 水		ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 豆のサラダ 豆腐汁	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 豆腐 煮干し粉 味噌	生姜 ニンニク ブロccoliリー きゅうり きゃべつ 大根 コーン ほうれん草 長ねぎ	ごはん 片栗粉 白ごま 三温糖 ごま油	435 626 758	21.6 27.7 36.2	13.1 18.0 20.7	2.09 2.39 2.63	
28 / 木		ごはん 牛乳 鮭塩焼き ごま和え 麩の味噌汁	牛乳 鮭切り身 煮干し粉 味噌	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ	ごはん 白ごま 三温糖 麩 じゃがいも	402 589 688	19.6 25.4 29.3	10.3 14.7 16.0	1.92 2.19 2.41	
29 / 金	棚幼 山小	ごはん 牛乳 メンチカツ アーモンド和え にら汁	牛乳 メンチカツ 煮干し粉 味噌	きゃべつ にんじん 白菜 もやし にら 長ねぎ	ごはん 三温糖 アーモンド じゃがいも	444 636 792	16.0 21.8 27.8	12.6 17.5 21.6	1.66 1.90 2.29	
						1カ月平均	500 681 828	21.5 27.5 33.5	14.3 18.9 21.6	2.43 2.77 3.24

※ 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。予めご了承ください。

※ 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)