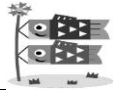


5月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

| 日 / 曜 | 欠食校・行事等 | 献立名 | 栄養成分表示 | | | | | | | | |
|--------|--------------|---|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g | | | | | |
| 1 / 木 | | 黒糖パン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ サラスパ コーンスープ | 牛乳 かぼちゃひき肉フライ | キャベツ きゅうり ブロッコリー | にんじん コーン たまねぎ | 黒糖パン さとう 油 スパゲティ ごま 麩 ごま油 | 409 627 782 | 12.4 20.6 25.1 | 14.6 21.4 25.2 | 2.00 2.80 3.50 | |
| 2 / 金 | こどもの日にちなんだ献立 | たけのこごはん 牛乳 かぶと型ハンバーグおろしソース やまぶきあえ さつき汁 節句デザート | 牛乳 かつお節 とうふ みそ | かぶと型ハンバーグ あおさのり かまぼこ | 大根 ほうれん草 コーン たけのこ | キャベツ きゅうり さやえんどう にんじん | たけのこごはん 節句デザート さとう | 428 675 804 | 17.4 25.5 30.7 | 12.9 16.0 19.0 | 3.00 4.00 4.90 |
| 7 / 火 | | ごはん 牛乳 かつおカツ(ソース) キャベツのごまあえ 健長汁 | 牛乳 みそ 大豆ペースト | かつおカツ とうふ | キャベツ にんじん ごぼう つきこん | ごはん 油 さとう | 427 623 749 | 14.8 21.3 25.5 | 12.5 17.5 19.6 | 1.70 2.10 2.60 | |
| 8 / 水 | | コッペパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ハッシュポテト フルーツクレーミー 野菜スープ | 牛乳 ベーコン | ヨーグルト | バナナ みかん缶詰 黄桃 にんじん | パイン缶 りんご キャベツ たまねぎ たもぎ草 | コッペパン クレーミー ハッシュポテト カクテルゼリー ブルーベリー&マーガリン | 463 694 830 | 11.8 20.1 23.7 | 16.3 23.5 26.4 | 1.70 2.40 2.90 |
| 9 / 木 | おにぎり持参の日 | おにぎり 牛乳 鶏肉のから揚げ もみづけ だまこ汁 河内ばんかん | 牛乳 わかめ | とり肉 | キャベツ きゅうり たくあん しめじ | 大根 ばんかん にんじん はくさい ねぎ えのき つきこん | おにぎり 片栗粉 ごま | 445 652 765 | 16.1 24.0 28.0 | 11.0 16.7 18.3 | 1.60 2.00 2.40 |
| 10 / 金 | 近幼 | ごはん 牛乳 サバの塩焼き 茎わかめのきんぴら 小松菜のみそ汁 | 牛乳 茎わかめ 油揚げ | サバ切り身 とり肉 みそ | ごぼう つきこん しめじ | にんじん 小松菜 大根 | ごはん ごま 油 | 414 644 764 | 15.8 24.2 28.2 | 15.4 23.2 26.8 | 1.50 2.10 2.50 |
| 13 / 月 | 近小 | ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ(ソース) ブロッコリーサラダ 麩のみそ汁 | 牛乳 みそ | キャベツメンチカツ | ブロッコリー にんじん はくさい | キャベツ きゅうり 大根 | ごはん 油 麩 じゃがいも | 436 629 746 | 14.0 20.3 23.4 | 12.7 17.6 19.6 | 1.60 2.10 2.60 |
| 14 / 火 | | ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ 厚揚げ | 五目厚焼き玉子 ひじき 大豆 わかめ みそ | にんじん 大根 | つきこん 小松菜 | ごはん 油 さとう | 416 615 728 | 16.7 23.5 27.3 | 14.1 19.6 22.2 | 1.60 2.00 2.40 |
| 15 / 水 | 棚小棚中 | 食パン 牛乳 イチゴジャム(パキッテ) 手作り豆乳マカロニグラタン ファイバースープ | 牛乳 とり肉 | ベーコン チーズ | たまねぎ キャベツ トマト かんぴよ | マッシュルーム きゅうり 寒天 しめじ はくさい 小松菜 | 食パン マカロニ 油 イチゴジャム | 368 587 702 | 13.3 22.0 26.1 | 12.9 20.2 23.0 | 1.80 2.60 3.10 |
| 16 / 木 | 棚中 | ごはん 牛乳 揚げだし豆腐 塩こんぶあえ 肉じゃが | 牛乳 塩こんぶ | 揚げだし豆腐 ぶた肉 | 大根 にんじん しらたき 干しいたけ | キャベツ たまねぎ いんげん | ごはん 油 片栗粉 じゃがいも | 465 659 780 | 17.5 23.8 28.2 | 12.9 17.7 19.3 | 1.60 1.90 2.20 |
| 17 / 金 | 社幼近幼 | 山菜うどん 牛乳 ほうれん草シューマイ ひじきとツナのサラダ ミニいちごゼリー | 牛乳 なると ツナ | 油揚げ とり肉 ひじき | 山菜ミックス にんじん 干しいたけ ブロッコリー | ぜんまい ねぎ キャベツ | ソフトめん ミニいちごゼリー | 435 624 704 | 20.2 28.5 31.8 | 13.7 21.1 23.3 | 2.3 2.8 3.5 |



5月分学校給食献立予定表



| 日 / 曜 | 欠食校 ・ 行事等 | 献立名 | あか | | | みどり | | き | | 栄養成分表示 | | | |
|---|-----------------|---|------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------|-------------------|----------------------|----------------------|----------------------|------|
| | | | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | | | | | | | | | kcal | g | g | g | |
| 20 / 月 | 棚小 社小 | ごはん 牛乳 ショーロンポー 中華スープ ホイコーロー | 牛乳 ぶた肉 とうふ | 上海パオズ とり肉 鶏卵 | にんじん キャベツ 小松菜 | ピーマン ねぎ きくらげ | ごはん さとう | 片栗粉 ごま油 | 378 612 706 | 17.9 27.3 30.8 | 10.0 16.7 17.9 | 1.60 2.10 2.50 | |
| 21 / 火 | | ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 絹さやのみそ汁 のりつくだに アスパラサラダ | 牛乳 ホッケ みそ | のりつくだに とうふ | グリーンアスパラ にんじん さやえんどう | キャベツ きゅうり 大根 | ごはん じゃがいも | | 379 586 691 | 13.7 21.1 24.3 | 11.1 16.9 19.0 | 2.00 2.70 3.10 | |
| 22 / 水 | | ココア揚げパン 牛乳 肉団子 フレンチサラダ オニオンスープ | 牛乳 ベーコン | 肉団子 | キャベツ にんじん たまねぎ | きゅうり コーン 小松菜 | コッペパン ココア | 油 さとう | 391 654 776 | 12.5 22.9 26.3 | 17.6 27.1 30.7 | 2.00 3.00 3.60 | |
| 23 / 木 | | ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソース 切干大根の炒め煮 野菜きのこ汁 | 牛乳 みそ 油揚げ | 豆腐野菜ハンバーグ さつま揚げ 大豆ペースト | えのき 切干大根 つきこん 干しいたけ | たまねぎ にんじん いんげん 大根 しめじ | ごはん 片栗粉 油 | ごま油 さとう | 379 626 749 | 14.1 22.5 26.6 | 9.0 16.8 19.1 | 2.10 3.00 3.70 | |
| 24 / 金 | 棚幼 社幼 | ごはん 牛乳 若竹信田煮 豚汁 ほうれん草のごまあえ | 牛乳 みそ とうふ | 若竹信田 ぶた肉 大豆ペースト | ほうれん草 にんじん ごぼう つきこん | もやし 大根 ねぎ | ごはん ごま じゃがいも | 油 さとう | 445 652 756 | 16.2 23.7 27.0 | 15.6 21.4 23.2 | 1.70 2.10 2.30 | |
| 27 / 月 | 近幼 | ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) じゃがいものみそ汁 和風サラダ | 牛乳 みそ とうふ | アジフライ わかめ | キャベツ きゅうり | にんじん 大根 | ごはん 油 じゃがいも | | 405 612 723 | 13.9 21.5 24.9 | 10.6 15.6 17.1 | 1.60 2.30 2.70 | |
| 28 / 火 | かみかみ 献立の日 | ごはん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ すいとん汁 五目きんぴら | 牛乳 みそ ぶた肉 油揚げ | 笹かまぼこ 青のり とり肉 | ごぼう つきこん はくさい 小松菜 干しいたけ | にんじん いんげん 大根 干しいたけ | ごはん 小麦粉 すいとん | ごま 油 さとう | 428 645 795 | 14.3 22.6 28.6 | 11.1 16.6 19.9 | 1.50 2.00 2.50 | |
| 29 / 水 | | アップルパン 牛乳 オムレツのケチャップソース オニオンサラダ コーンポタージュ | 牛乳 ベーコン | オムレツ | たまねぎ にんじん コーン | きゅうり キャベツ | アップルパン さとう | 油 片栗粉 | 430 668 803 | 13.1 21.9 26.0 | 16.3 24.4 28.0 | 2.50 3.30 4.10 | |
| 30 / 木 | | 麦ごはん 牛乳 海藻サラダ 豆乳プリン チキンカレー | 牛乳 糸かまぼこ | 海藻サラダ とり肉 | キャベツ たまねぎ セロリ | きゅうり にんじん | 麦ごはん じゃがいも | 豆乳プリン 油 | 465 693 819 | 12.1 19.3 22.2 | 12.7 19.1 21.6 | 2.40 3.00 3.60 | |
| 31 / 金 | | みそラーメン 牛乳 春雨サラダ もちもちおいも | ぶた肉 ハム | 牛乳 みそ | キャベツ もやし コーン きゅうり | にんじん ねぎ にら | 中華めん ごま油 春雨 もちもちおいも | ごま さとう | 515 674 841 | 18.2 25.1 31.4 | 18.0 23.5 25.9 | 2.60 3.10 3.60 | |
| 合計: 21食 | | | | | | | | | | | | | |
| ※ 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) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 1か月平均 | 424 | 15.0 | 13.3 | 1.90 |
| | | | | | | | | | | 640 | 22.9 | 18.0 | 2.50 |
| | | | | | | | | | | 762 | 26.9 | 22.1 | 3.00 |