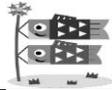


5月分学校給食献立予定表



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	献立			栄養成分表示				
			あか おもに体をつくる食品 	みどり おもに体の調子を整える食品 	き おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 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 オニオンスープ フレンチサラダ	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 油 豆乳プリン	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 さとう もちもちおいも	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	424 640 762	15.0 22.9 26.9	13.3 18.0 22.1	1.90 2.50 3.00