R5

5月

献立予定表

阿見町立学校給食センター（小学校）

日	曜	献立名	スプーン	あか 血や肉や骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力になる	調味料 その他	家庭でたべてほしい食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		魚介類 海藻類	686
		ホイコーロー		豚肉　厚揚げ　みそ	人参　しょうが　キャベツ　しいたけ	砂糖　でん粉　油　ごま油	酒　オイスターソース　中華だし		
		◎シューマイ（児２個　職３個）		豚肉	玉ねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉	しょうゆ　塩		29.1
		中華風コーンスープ		ハム　鶏卵	ちんげん菜　とうもろこし　ねぎ	でん粉	中華だし　ガラスープ　塩　酒		
★★初夏を味わう献立★★									
2	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		肉　類 卵　類	644
		★かつおの漁師揚げ		かつお	しょうが	パン粉　砂糖　小麦粉　でん粉　油	ソース　しょうゆ		
		アスパラ入りサラダ		ハム	アスパラガス　キャベツ　きゅうり		ドレッシング		28.1
		新玉ねぎのみそ汁		油揚げ　みそ	人参　玉ねぎ　しめじ		和風だし		
8	月	麦ごはん/牛乳	●	牛乳		米　麦		海藻類 乳　類	651
		チキンカレー		鶏肉	人参　枝豆　トマト　玉ねぎ にんにく　りんご	じゃがいも　油	カレールウ　ウスターソース カレー粉　ガラムマサラ		
		温野菜サラダ（ドレッシング）			ブロッコリー　人参　カリフラワー　とうもろこし		ドレッシング		22.8
		黄桃コンポート			黄桃	砂糖			
9	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		いも類 種実類	678
		豚肉のしょうが焼き		豚肉	しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	酒　しょうゆ　みりん		
		大根サラダ（ドレッシング）		ツナ	人参　大根　きゅうり		ドレッシング		28.5
		豆腐とわかめのみそ汁		豆腐　みそ　わかめ	玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ		和風だし		
10	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		乳　類 果物類	630
		みそラーメンスープ		豚肉　なると　みそ　わかめ	人参　もやし　とうもろこし ねぎ　にんにく　しょうが	油	みそラーメンの素　ガラスープ 中華だし　鶏だし　塩		
		たこナゲット（児２個　職３個）		たこ　いか　タチウオ　大豆粉		小麦粉　でん粉　油　砂糖	塩		26.9
		もやしのナムル			人参　もやし　きゅうり	砂糖　ごま油	しょうゆ　酢　塩		
11	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		いも類 肉　類	629
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ　酒　みりん		
		かみかみサラダ（ドレッシング）		さきいか	人参　きゅうり　キャベツ		ドレッシング		27.3
		白玉だんご汁		鶏肉　油揚げ	人参　大根　ごぼう　ねぎ	白玉餅	塩　しょうゆ　和風だし		
リクエスト献立　～朝日中学校～									
12	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		果物類 種実類	699
		チーズインハンバーグ		鶏肉　チーズ	玉ねぎ	でん粉　小麦粉 パン粉　砂糖　油	塩　こしょう　デミグラスソース ケチャップ　ソース　赤ワイン		
		和風サラダ（ドレッシング）		鶏卵　昆布	人参　キャベツ　きゅうり		ドレッシング		25.6
		豚汁		豚肉　豆腐　みそ	人参　大根　ごぼう　ねぎ　しょうが	こんにゃく	和風だし		
		※ガトーショコラ				ガトーショコラ			
15	月	麦ごはん/牛乳	●	牛乳		米　麦		魚介類 海藻類	646
		ビビンバ丼の具		豚肉	人参　ほうれん草　もやし　ねぎ　しょうが　にんにく	砂糖　油　ごま油　ごま	しょうゆ　コチュジャン　テンメンジャン		
		チンゲン菜のスープ		鶏肉　豆腐	ちんげん菜　人参　たけのこ　しいたけ	でん粉	中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		25.3
		フルーツポンチ			パインアップル　みかん　黄桃	カクテルゼリー			
おいしい阿見発見　～かぶ～									
16	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		豆　類 果物類	682
		鶏肉の甘だれがけ		鶏肉		でん粉　砂糖　油	酒　しょうゆ　みりん　和風だし		
		キャベツのおかか和え		かつお節	小松菜　人参　キャベツ	砂糖	しょうゆ		25.5
		かぶのコンソメスープ		ベーコン	人参　パセリ　にんにく　玉ねぎ　かぶ　セロリー		塩　洋風だし　ガラスープ		
世界食べ物紀行　～トルコ～									
17	水	ピタパン/牛乳	●	牛乳		ピタパン		魚介類 緑黄色野菜	684
		鶏肉のケバブ		鶏肉	にんにく　しょうが	マヨネーズ	塩　こしょう　ケチャップ　チリパウダー		
		千切り野菜のサラダ			人参　キャベツ　きゅうり		ドレッシング　塩		30.4
		レンズ豆のクリームスープ		ベーコン　レンズ豆　牛乳	人参　玉ねぎ　とうもろこし	じゃがいも　小麦粉　バター	塩　こしょう　洋風だし		
		※さくらんぼゼリー				さくらんぼゼリー			
18	木	ごはん/牛乳	●	牛乳		米		卵　類 いも類	673
		マーボー豆腐		豆腐　豚肉　みそ	人参　にら　玉ねぎ　ねぎ しいたけ　にんにく　しょうが	砂糖　でん粉　油	中華だし　しょうゆ トウバンジャン　コチュジャン		
		◎ぎょうざ（児２個　職３個）		豚肉　鶏肉　大豆粉	にら　キャベツ　玉ねぎ　しょうが	でん粉　砂糖　小麦粉　油	しょうゆ　塩　酢		25.8
		春雨サラダ		ハム	人参　きゅうり　キャベツ	春雨　砂糖　油	酢　しょうゆ　塩　バンバンジーソース		
19	金	ごはん/のりふりかけ/牛乳		牛乳		米	のりふりかけ	種実類 緑黄色野菜	610
		さわらの立田揚げ		さわら	しょうが	でん粉　油	しょうゆ　酒		
		チキンサラダ		鶏肉	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	砂糖	ドレッシング		27.3
		大根のみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ	人参　大根　ねぎ		和風だし		
22	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		海藻類 果物類	618
		鶏肉のオニオンソース		鶏肉	しょうが　レモン　にんにく　玉ねぎ　りんご	砂糖　でん粉	塩　酒　しょうゆ		
		かにかまサラダ（ドレッシング）		かに風味かまぼこ	人参　キャベツ　きゅうり		ドレッシング		28.8
		けんちん汁		豆腐	人参　大根　ごぼう　ねぎ	さといも　こんにゃく　油	塩　しょうゆ　みりん　和風だし		
23	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		種実類 乳　類	703
		★れんこんのはさみ揚げ		豚肉　鶏肉	れんこん　玉ねぎ	でん粉　パン粉　小麦粉 砂糖　油	ソース　カレー粉　こしょう 塩		
		切り干し大根の煮物		豚肉　油揚げ	人参　切干し大根	こんにゃく　砂糖　油	しょうゆ　和風だし		25.2
		じゃがいものみそ汁		みそ　わかめ	絹さや　ねぎ　しめじ	じゃがいも	和風だし		
24	水	ソフトめん/牛乳		牛乳		ソフトメン		いも類 果物類	602
		きつねうどん汁		鶏肉　油揚げ　なると	人参　白菜　しめじ　ねぎ	砂糖	しょうゆ　塩　和風だし		
		★たこ焼き（児２個　職３個）		たこ	キャベツ　ねぎ	小麦粉　油　砂糖	ソース　しょうゆ　塩		24.7
		もやしとちくわのごま和え		ちくわ	人参　もやし　きゅうり	砂糖　ごま	しょうゆ		
25	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆　類 種実類	599
		いかのケチャップ和え		いか		でん粉　砂糖　油	ケチャップ　ソース		
		チョレギサラダ		ハム　わかめ	キャベツ　きゅうり		ドレッシング		29.9
		ワンタンスープ		豚肉	ほうれん草　人参　もやし　ねぎ　しょうが	ワンタン	中華だし　しょうゆ　塩　こしょう　ガラスープ		
26	金	ごはん/牛乳		牛乳		米		豆　類 緑黄色野菜	600
		豚キムチ炒め		豚肉	にら　しょうが　ねぎ　キャベツ　はくさいキムチ	油	トウバンジャン　しょうゆ　酒		
		ふんわり玉子のスープ		鶏卵　豆腐	ちんげん菜　人参　玉ねぎ	でん粉	中華だし　ガラスープ　しょうゆ　塩　こしょう		25.9
		アップルシャーベット			アップルシャーベット				
29	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米　麦		魚介類 卵　類	626
		和風ハンバーグ		鶏肉　豆腐	人参　玉ねぎ	砂糖　でん粉　パン粉　小麦粉	しょうゆ　塩　和風だし　ガラスープ　酒		
		キャベツの塩こんぶ和え		昆布	人参　キャベツ　もやし		塩　しょうゆ		27.5
		具だくさん汁		鶏肉　油揚げ　かまぼこ	人参　ほうれん草　玉ねぎ　大根　しいたけ	砂糖	和風だし　しょうゆ　塩		
30	火	麦ごはん/牛乳	●	牛乳		米　麦		海藻類 乳　類	680
		ハヤシライス		豚肉	人参　にんにく　マッシュルーム　玉ねぎ	じゃがいも　油	ハヤシルウ　ケチャップ　塩　ソース		
		チキンナゲット（児２個　職３個）		鶏肉	にんにく	パン粉　小麦粉　でん粉　油	しょうゆ　塩		22.3
		コーンサラダ（ドレッシング）			とうもろこし　キャベツ　きゅうり		ドレッシング		
おいしい阿見発見　～ズッキーニ～									
31	水	コッペパン/キャラメルクリーム/牛乳	●	牛乳		コッペパン　キャラメルクリーム		きのこ類 卵　類	588
		フランクフルトソテー		フランクフルトソーセージ	トマト	砂糖	ケチャップ　ソース		
		シーフードサラダ		えび　いか　たこ　ほたて	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング		25.4
		ズッキーニ入りスープ		鶏肉	人参　にんにく　セロリー　ズッキーニ	じゃがいも	塩　洋風だし　ガラスープ		

※材料の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。

※３１日のコッペパンは、備蓄のものを使用します。

★ ソース　◎ しょうゆ　※ 業者配送

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
平均	645	26.5	21.7	363	3.2	237	0.42	0.50	29	4.9	2.2
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0