



5月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
7	火	揚げパン 4種の食材バターソーテー ひき肉とレンズ豆のトマトスープ	牛乳 ウィンナー 豚肉 レンズ豆	アスパラガス にんじん 玉ねぎ とうもろこし トマト にんにく パセリ	パン 三温糖 油 アーモンド バター	861	26	41	3.1
8	水	【子どもの日献立】 ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 田舎汁 ミニ柏餅	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ 大豆 ちくわ ひじき	大根 にんじん 長ネギ 枝豆 椎茸	ごはん じゃがいも こんにゃく 柏餅	799	33	16	2.8
9	木	【新元号お祝い献立】 米粉パン コロケ 和風サラダ ジュブタージュ お祝いデザート ソース	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ わかめ	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり とうもろこし パセリ	パン じゃがいも ルウ デザート 油	820	29	28	4.5
10	金	ごはん チンジャオロース 春雨スープ バナナ	牛乳 豚肉	たけのこ ビーマン もやし にんじん 長ネギ 椎茸 ほうれん草 バナナ	ごはん 春雨 でん粉 油 ごま油	871	32	18	2.3
13	月	(3年生給食なし) 黒角食パン はちみつ&マーガリン ミートボール ズュリアススープ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ マッシュルーム パセリ トマト にんにく しょうが	パン マカロニ 油 はちみつ&マーガリン	846	28	31	3.9
14	火	(2・3年生給食なし) みそラーメン バンバンジーサラダ 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ネギ もやし とうもろこし メンマ しょうが にんにく	麺 春雨 ごま油 ごま油	848	32	26	4.2
15	水	(2・3年生給食なし) バターロール 笹かまピザ アスパラとベーコンのソテー トマトと卵のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 笹かまほこ チーズ 卵	玉ねぎ にんじん ビーマン アスパラガス こまつな トマト にんにく とうもろこし	パン でん粉 バター	759	35	30	4
16	木	ごはん 手巻さすしの具(浦戸産焼のり・卵・ウィンナー・しょうゆ) きゅうりのおかか和え 煮込みおでん	牛乳 卵 ウィンナー ちくわ さつま揚げ 昆布 のり かつお節	大根 にんじん きゅうり 絹さや ごぼう	ごはん こんにゃく	789	31	22	3.8
17	金	(1年生給食なし) みそラーメン バンバンジーサラダ 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 鶏肉 なると	キャベツ にんじん 玉ねぎ 長ネギ もやし とうもろこし メンマ しょうが にんにく	麺 春雨 ごま油 ごま油	848	32	26	4
20	月	ごはん ビビンバ(肉炒め・ナムル) 中華風卵スープ ミニアセロラゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 卵	にんじん もやし こまつな たけのこ 長ネギ ぜんまい 椎茸 にんにく しょうが	ごはん でん粉 油 ごま油 ゼリー	749	33	17	2.8
21	火	ナン ドライカレー ウィンナーと野菜のスープ プリンアラモード	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆	玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 キャベツ しょうが にんにく	ナン じゃがいも 油 プリン	774	31	31	4.5
22	水	ごはん 鶏肉のごま照り焼き すき昆布煮 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 昆布	大根 にんじん 白菜 長ネギ ごぼう 椎茸	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま油	821	29	20	2.7
23	木	チョコチップパン しおがまサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび いか なると わかめ 大豆 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり パセリ	パン じゃがいも ルウ 油	838	36	28	3.7
24	金	豚肉丼(ごはん・具) ひきな汁 グレープフルーツ	牛乳 豚肉 油揚げ	大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ネギ しょうが グレープフルーツ	ごはん じゃがいも 油	799	27	19	2.8
27	月	米粉フォカッチャ ミートボール(2個) ジャーマンポテト ラビオリスープ	牛乳 ミートボール ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも ラビオリ バター 油	773	33	30	4.1
28	火	ごはん しゅうまい(2個) 中華くらげ和え 中華わかめスープ おかかふりかけ	牛乳 しゅうまい 豆腐 わかめ	もやし きゅうり にんじん 長ネギ 椎茸 中華くらげ	ごはん 春雨 ごま油	748	23	19	3
29	水	ミルクパン スコッチエッグ 野菜ケチャップ サウザンアイランド ドサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ アスパラ カブ グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも 油	822	29	37	3.9
30	木	ごはん 納豆 筑前煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉 納豆 豆腐 厚揚げ	大根 にんじん ごぼう たけのこ 長ネギ 椎茸 絹さや	ごはん こんにゃく 油	745	30	17	2.2
31	金	【中総体応援献立】 ごはん ポークカレー ヒレカツ わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ チーズ	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも 油 ルウ	954	29	31	3.5

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

☆☆☆ おしらせ ☆☆☆

- *13日(月)：1,2年生のみ給食(3年修学旅行)
- *14日(火)：1年生のみ給食(2年農業体験・3年修学旅行)
- *15日(水)：1年生のみ給食(2年農業体験・3年修学旅行)
- *17日(金)：2,3年生のみ給食(1年校外学習)



☆今月のふるさと給食☆

- 浦戸産焼のり・・・16日(木)
- 煮込みおでん・・・16日(木)
- しおがまサラダ・・・23日(木)



