



5月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	そのた	
1	げつ	★子どもの日メニュー★ むぎごはん		さばしょうがに ささみのごまあえ じゃがいものみそしる・かしわもち	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん	にほし	685 26.6
2	か	ミルクパン		チキンナゲット1・2年①3年～② ツナサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナ ミートボール	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ はるさめ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ		627 27.5
8	げつ	しろごはん		ミートボール③ やさいのあますあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とうにゅう ミートボール とりにく さつまあげ あつあげ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	トマト きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ いんげん こんにゃく		667 24.3
9	か	ミルクパン		てりやきチキン マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		662 29.2
10	すい	むぎごはん		やきぎょうざ1・2年①3年～② ちやしのちゅうかあえ チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぷん あぶら	もやし コーン こまつな たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		713 29.2
11	もく	しょくパン		スパゲティミートソース ビーンズサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず ハム ミックスビーンズ	しょくパン さとう あぶら スパゲティ いちごジャム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ		681 26.2
12	きん	むぎごはん		ソースカツ ひじきサラダ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ヒレカツ ハム ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ひじき にんじん きゅうり ねぎ だいこん しいたけ えだまめ	にほし	678 27.0
15	げつ	むぎごはん		きびなごフライ③ シモンドレッシングあえ だいすのいそに	ぎゅうにゅう とりにく あげ きびなご だいず こんぶ さつまあげ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん いんげん こんにゃく	かつおぶし	675 26.6
16	か	カットコッペパン		スティックドッグ れんこんサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ	コッペパン さとう ごま ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		629 23.9
17	すい	むぎごはん		さかなのごまみそやき ゆかりあえ しらたまだんごしる	ぎゅうにゅう ホキ あげ ちくわ とりにく	こめ むぎ ごま さとう しらたまだんご あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	にほし	605 26.8
18	もく	しろごはん		とりにくのこうみやき ごぼうサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミートボール	こめ さとう マカロニ ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		690 25.8
19	きん	★あしきたのあし★ むぎごはん かるごとくまさんえ		たちうおかばやしきふう サラたまのツナあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう たちうお ツナ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう てんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ わかめ	にほし	626 25.3
22	げつ	むぎごはん		たいほうまき こまつなごまあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご あつあげ わかめ	こめ むぎ パンこ じゃがいも ごま こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しいたけ ねぎ	にほし	686 24.5
23	か	まるパン		ハンバーグきのこソースかけ ごまドレッシングサラダ アスパラクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ きゅうにゅう	まるパン さとう あぶら じゃがいも	しめじ えのきだけ きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン アスパラガス		646 29.0
24	すい	ひじきごはん		ホキてんたまあげ ごますあえ ごもくじる	とりにく あげ きゅうにゅう ホキてんぷら ちくわ あつあげ ひじき	こめ あぶら さとう ごま さとう	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ もやし だいこん れんこん	にほし	606 25.5
25	もく	ミルクパン		ひじきシュウマイ② ちゅうからうすのもの たんたんふうスープ・みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ひじきシュウマイ つくね とうふ	ミルクパン はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ みかんかじゅう		669 26.4
26	きん	カレーライス		ウインナー とうふサラダ	ぶたにく きゅうにゅう ウインナー とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		664 23.6
29	げつ	むぎごはん		れんこんひらつくね1・2年①3年～② しおこんぶあえ おやこに	ぎゅうにゅう とりにく あげ れんこんひらつくね たまご こんぶ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう いんげん		630 26.7
30	か	ミルクパン		はるまき アスパラサラダ タイビーエン	とりにく ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	ミルクパン はるさめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きくらげ アスパラガス きゅうり コーン しいたけ ねぎ		649 27.5
31	すい	しろごはん		にくづめいなりのおくめに わかめのすのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく にくづめいなり わかめ	こめ さとう さといも	ごぼう きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	にほし	637 25.5

旬の味
アスパラガス