



5月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
1	月	★子どもの日メニュー★		さばしょうが煮	ぎゅうにゅう さば	こめ むぎ さとう	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ		826
		麦ごはん		ささみのごまあえ じゃがいもみそ汁・かしわもち	とりにく とうふ あげ わかめ	こめ じゃがいも	にんじん	にぼし	32.2
2	火	ミルクパン		チキンナゲット	ぎゅうにゅう チキンナゲット	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん		776
				ツナサラダ 肉だんごスープ	ツナ ミートボール	はるさめ	きくらげ たまねぎ ねぎ		33.4
8	月	白ごはん		ミートボール④	ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう ごま あぶら	トマト きゅうり にんじん		838
				野菜の甘酢あえ じゃがいもみそ煮	ミートボール とりにく さつまあげ あつあげ	じゃがいも	キャベツ たまねぎ いんげん こんにゃく		29.6
9	火	ミルクパン		照り焼きチキン	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	しょうが きゅうり キャベツ		848
				マカロニサラダ コンソメスープ		マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん パセリ たまねぎ		36.7
10	水	麦ごはん		焼きぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう	もやし コーン こまつな		866
				もやしのちゅうがあえ チャーチャンとうふ	あつあげ みそ	ごまあぶら でんぶ あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しょうが しいたけ テンゲンサイ		34.9
11	木	しょくパン		スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	しょくパン さとう あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース		853
				ビーンズサラダ いちごジャム	ぶたにく だいたず ハム ミックスビーンズ	スパゲティ いちごジャム	マッシュルーム きゅうり キャベツ		32.5
12	金	麦ごはん		ソースカツ	ぎゅうにゅう ヒレカツ ハム	こめ むぎ あぶら	ひじき にんじん きゅうり ねぎ		835
				ひじきサラダ 切り干し大根のみそ汁	ぶたにく とうふ	さとう ごま じゃがいも	だいこん しいたけ えだまめ	にぼし	33.1
15	月	麦ごはん		きびなごフライ④	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら	キャベツ きゅうり		836
				シモンドレッシングあえ 大豆のいそ煮	きびなご だいたず こんぶ さつまあげ ひじき	じゃがいも さとう	コーン にんじん いんげん こんにゃく	かつあぶら	32.5
16	火	コッペパン		スティックドッグ	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン さとう ごま ラビオリ	れんこん きゅうり にんじん		792
				れんこんサラダ ラビオリスープ	スティックドッグ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ パセリ		29.4
17	水	麦ごはん		さかなのごまみそ焼き	ぎゅうにゅう ホキ あげ	こめ むぎ ごま	キャベツ きゅうり にんじん		747
				ゆかりあえ しらたまだんご汁	ちくわ とりにく	さとう しらたまだんご あぶら ノンエッグマヨネーズ	ゆかり たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	にぼし	34.3
18	木	白ごはん		とりにくの香味焼き	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう マカロニ	ごぼう きゅうり にんじん		852
				ごぼうサラダ やさいのスープ煮	ベーコン ミートボール	ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		31.0
19	金	★芦北の味★		たちうおかば焼き風②	ぎゅうにゅう たちうお	こめ むぎ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		786
		麦ごはん ゆるさどくまさん茶		サラたまのツナあえ かきたま汁	ツナ とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こむぎこ さとう でんぶ	たまねぎ ねぎ わかめ	にぼし	31.5
22	月	麦ごはん		だいぼう巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ		836
				こまつなのごまあえ 厚揚げのみそ汁	ちくわ たまご あつあげ わかめ	じゃがいも ごま こむぎこ あぶら さとう	こまつな しいたけ ねぎ	にぼし	29.8
23	火	まるパン		ハンバーグきのこソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく	まるパン さとう あぶら	しめじ えのきたけ きゅうり		825
				ごまドレッシングサラダ アスパラクリームスープ	ハンバーグ ぎゅうにゅう	じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ コーン アスパラガス		36.4
24	水	ひじきごはん		ホキ天玉あげ	とりにく あげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ		738
				ごま酢あえ ごもく汁	ホキでんぶら ちくわ あつあげ ひじき	さとう	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	にぼし	31.0
25	木	ミルクパン		ひじきシュウマイ③	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	ミルクパン はるさめ さとう	きゅうり にんじん もやし ねぎ		842
				中華風酢の物 坦々風スープ・みかん果汁	ひじきシュウマイ つくね とうふ	ごまあぶら	たまねぎ みかんかじゅう		33.4
26	金	カレーライス		ウインナー②	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		862
				豆腐サラダ	ウインナー とうふ	じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	にんにく りんご きゅうり コーン		30.9
29	月	麦ごはん		れんこん平つくね②	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ さとう	キャベツ にんじん		790
				塩こんぶあえ 親子煮	れんこんひらつくね たまご こんぶ	じゃがいも	たまねぎ ごぼう いんげん		33.7
30	火	ミルクパン		春巻き	とりにく ぶたにく かまぼこ	ミルクパン はるさめ こむぎこ	たまねぎ たけのこ キャベツ		813
				アスパラサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご	あぶら さとう ごまあぶら	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		33.3
31	水	白ごはん		にくづめいなのふくめ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう さといも	ごぼう きゅうり にんじん		752
				わかめの酢の物 豚汁	にくづめいなり わかめ		だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく	にぼし	28.9

旬の味
アスパラガス