



【5月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL: 0969-54-5333)

日曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			栄養量		
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	げつ ちらしずし		わかたけじる もやしのごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう あげ たまご きぬさや とうふ ハム かまぼこ わかめ(かつお・こんぶ)	こめ さとう ごま かしわもち	だいこん しいたけ にんじん れんこん たけのこ もやし えのきたけ たまねぎ きゅうり	626	21.6	
2	か まるパン		はるキャベツのペレコンチーノ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	さとう でんぷん スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん にんにく ほうれんそう きゅうり コーン	594	22.3	
3	ずい		けんぽうきねんび						
4	もく		みどりのひ						
5	きん		こどものひ						
8	げつ むぎごはん		さかなフライごまソースかけ あまずあえ ごじる	ぎゅうにゅう ちくわ だいず ホキ あげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ	694	28.1	
9	か ハニートースト		ポトフふうにごみ ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	さとう でんぷん マーガリン はちみつ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えんどう キャベツ ごぼう きゅうり	636	20.1	
10	ずい カレーライス		たくあんサラダ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく たくあん キャベツ きゅうり もも	657	19.5	
11	もく しょくパン		トマトに しゅうまい ミモザサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご	さとう じゃがいも オリーブオイル	しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり いちごジャム	574	23.5	
12	きん むぎごはん		わかめのみそしる がんもとひじきのものに てづくりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ あげ がんもどき とりにく さつまあげ わかめ ひじき かつお (いりこ)	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ だいこん にんじん しめじ いんげん	622	27.9	
15	げつ むぎごはん		にくじゃが れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ にんじん いんげん れんこん きゅうり キャベツ	599	18.2	
16	か こくとうパン		たんたんめん パンパンジー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	こくとうパン さとう スパゲッティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり だいこん	664	28.5	
17	ずい むぎごはん		いわしのおかか しおこんぶあえ とりじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ しおこんぶ (にぼし)	こめ むぎ こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	631	26.3	
18	もく カツパーガー		オニオンスープ てつぶんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	さとう ばんこ あぶら でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ひじき もやし こまつな	634	27.2	
19	きん しらすごはん 		けんちんじる キャベツとかまぼこのうめあえ ジュシー	ぎゅうにゅう しらす とりにく とうふ かまぼこ (こんぶ)	こめ むぎ さとう こんにやく ごま あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり みかんかじゅう	768	22.7	
22	げつ		ふりかえきゅうぎょうび						
23	か コッペパン		ラビオリスープ チリコンカン ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト	コッペパン あぶら ラビオリ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな トマト にんにく	590	26.8	
24	ずい むぎごはん		マーボーなす かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム かいそう	こめ むぎ さとう かつくりこ ごま あぶら	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり	587	22.5	
25	もく ミルクパン		はるさめスープ ししやもフリッター えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ししやも つくね ツナ ひじき	ミルクパン さとう マーガリン ばんこ はるさめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが キャベツ えだまめ	598	24.6	
26	きん むぎごはん		もずくスープ にくやさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もずく	こめ むぎ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ピーマン	580	22.7	
29	げつ むぎごはん		じゃがいものそぼろに ちぐさやき キャベツとわかめのこうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ちぐさやき わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが にんにく いんげん	691	25.3	
30	か あげパン		ミネストローネ チーズサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン チーズ	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく コーン	638	19.1	
31	ずい むぎごはん		のっぺいじる にくづめいなり かぼすあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ あげ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼす	628	23.4	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。