

令和3年度 5月給食予定献立表

吉国学校給食センター

日 曜		献 立 名		主 な 材 料						栄 養 価													
				主に体をつくるものになる (赤)		主に体の調子を整えるものになる (緑)		主にエネルギーのもとになる (黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)												
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学校	中学校												
6	木	ごはん	かつおフライ	かつお	ぎゅうにゅう			こめ	パンこ	こむぎこ	あぶら												
			小松菜のおひたし		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう				623	797										
			若竹汁	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ	たけのこ	たまねぎ	えのきたけ			27.0	33.4									
			かしわもち	あずき				さとう	もちこ	しょうしんこ													
7	金	ごはん	大麦入りピリ辛そば	ぶたにく	とりにく	あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ	おおむぎ	さとう	ごま	ごまあぶら	665	822				
			ごま酢あえ				こまつな	にんじん	もやし	さとう		ごま							27.0	31.8			
			団子汁	とうふ			にんじん	ねぎ	だいこん	ほししいたけ	しらたま	こんにゃく											
10	月	セルフでやきチーズバーガーをつくろう！	チキン照り焼きパティ	とりにく			ぎゅうにゅう			たまねぎ	りんご	パン	パンこ							692	846		
			スライスチーズ				チーズ															27.9	34.5
			野菜サラダ					にんじん		キャベツ	きゅうり							卵抜マヨネーズ					
			貝だくさんスープ	ベーコン				にんじん		キャベツ	たまねぎ	じゃがいも											
11	火	ごはん	のり佃煮				のり	ぎゅうにゅう					こめ										
			肉じゃが	ぶたにく	ちくわ			にんじん	さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	こんにゃく	さとう	あぶら							607	750	
			卵と小松菜のごま和え	たまご				こまつな	もやし	さとう		ごま									24.6	28.9	
12	水	コッペパン	コロケ	ぶたにく			ぎゅうにゅう			たまねぎ		パン	じゃがいも	パンこ	こむぎこ	あぶら							
			ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに				キャベツ	きゅうり								卵抜マヨネーズ					674	861
			ミネストローネ	ベーコン	だいず			にんじん	パセリ	トマト	たまねぎ	キャベツ	にんにく	じゃがいも			オリーブオイル					23.5	28.5
13	木	ごはん	いわしのかぼすレモン煮	いわし			ぎゅうにゅう			かぼす	レモン	こめ	さとう										
			塩昆布和え				しおこんぶ	こまつな	キャベツ													618	753
			けんちょう	とりにく	とうふ	あぶらあげ		にんじん	ねぎ	だいこん	ほししいたけ	さとう		あぶら								28.4	32.4
14	金	ごはん	チキンカレー	とりにく			チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	にんにく	こめ	じゃがいも		あぶら	カレールフ						
			ゴマネーズサラダ	まぐろみずに				にんじん		キャベツ		マカロニ		ごま	卵抜マヨネーズ							696	865
17	月	コッペパン	チョコパテ				ぎゅうにゅう					パン	さとう	みずあめ	カカオマス								
			鶏肉のトマト煮	とりにく	だいず			にんじん	トマト	ぶなしめじ	たまねぎ	じゃがいも	さとう	あぶら							626	756	
			コールスローサラダ							キャベツ	きゅうり	とうもろこし									24.1	28.5	
18	火	ごはん	あじの生姜醤油煮	あじ			ぎゅうにゅう			しょうが		こめ	さとう										
			もみうり				わかめ	にんじん	きゅうり	さとう											596	726	
			飛鳥汁	とりにく	とうふ	しらすみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	だいこん	えのきたけ	しょうが										31.3	35.1
			クリームシチュー	とりにく			ぎゅうにゅう	にんじん		たまねぎ	ぶなしめじ	グリーンピース	パン	じゃがいも		あぶら	シチュールフ					629	770
19	水	コッペパン	小松菜サラダ	まぐろみずに				こまつな	キャベツ	きゅうり	レモン	さとう		あぶら									
			きすの天ぷら				きす						こめ	さとう		あぶら							
			キャベツの甘酢和え					にんじん		キャベツ	きゅうり		さとう								591	729	
20	木	たけのこごはん	かきたま汁	たまご	とうふ			こまつな	たまねぎ	えのきたけ	でんぶん												
			厚揚げのみそ炒め	なまあげ	ぶたにく	あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	しょうが	にんにく	こめ	さとう		ごま	あぶら						
			春雨スープ					にんじん	こまつな	たまねぎ	ほししいたけ	キャベツ	はるさめ		ごま	あぶら					608	747	
21	金	ごはん	夏みかんゼリー							なつみかん	さとう												
			麻婆豆腐	とうふ	ぶたにく	あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ	たまねぎ	ほししいたけ	しょうが	にんにく	こめ	さとう	でんぶん		あぶら	ごまあぶら				
			しょうまい2個	ぶたにく						たまねぎ			でんぶん	こむぎこ							683	835	
24	月	ごはん	中華和え	ロースハム				ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう		ごま	あぶら	ごま								
			かつおの磯風味	かつお			あおのり						でんぶん	さとう		あぶら							
			ひじきのごま酢和え				ひじき	しらすぼし	こまつな	キャベツ		さとう		ごま							600	754	
25	火	ピースごはん	じゃがいものみそ汁	なまあげ	むぎみそ			にんじん	ねぎ	たまねぎ	じゃがいも												
			スパゲッティナポリタン	ウインナー			ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	トマト	たまねぎ	ぶなしめじ	にんにく	しょうが	パン	スパゲッティ		オリーブオイル					
			レモンサラダ	まぐろみずに				にんじん		キャベツ	きゅうり	レモン	さとう								641	786	
26	水	はちみつパン(小)																					
			鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく			ぎゅうにゅう						こめ										
			ごま和え						ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう		ごま							617	771	
27	木	ごはん	豆腐のみそ汁	とうふ	むぎみそ	わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	えのきたけ												
28	金	ごはん	ビビンバ	ぶたにく	あかみそ	たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんじん	にんにく	しょうが	もやし	こめ	さとう		ごまあぶら	ごまあぶら						
			わかめスープ				わかめ	にんじん	ねぎ	キャベツ	えのきたけ	たまねぎ										601	740
			アセロラゼリー								アセロラ	りんご										23.9	28.4
31	月	コッペパン	豚肉のケチャップ炒め	ぶたにく			ぎゅうにゅう	さやいんげん		たまねぎ	ぶなしめじ	しょうが	にんにく	パン	さとう		あぶら						
			じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン				にんじん	パセリ	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも											
			オレンジ								オレンジ										616	751	

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。