



5月学校給食献立表



木城町学校給食センター

平成31年度

小学生 中学生

日	曜	パン ごはん	献立名	材 料			エネルギー	エネルギー	家庭で補い
				赤の食品	黄の食品	緑の食品	タンパク質	タンパク質	
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	脂質	脂質	
7	火	ごはん	豚肉のみそ炒め ちりめんときゅうりの酢の物	ぶたにく あつあげ みそ わかめ ちりめん	あぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり にんじん	611 26 15.6	772 31.3 17.9	卵類 乳製品
8	水	あげパン	肉だんごのスープ 野菜サラダ	つくね	あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ブロッコリー コーン にんじん きゅうり	603 22.2 25	784 28.9 32.0	魚介類 きのこ類
9	木	ごはん	いももち汁 かつおのたこやきソースがらめ いんげんのごま和え	とりにく あぶらあげ かつお あおのり かつおぶし	じゃがいも いももち でんぶん あぶら さとう さとう ごま	だいこん ほうれんそう いんげん もやし にんじん	618 24.7 20.7	803 32.1 26.9	卵製品 果物
10	金	えんどうまめ ごはん	大根のみそ汁 根菜ハンバーグ ゆでキャベツ	あぶらあげ とうふ みそ わかめ とりにく ひじき	パンこ でんぶん みずあめ さとう あぶら	にんじん だいこん えのき ごぼう ねぎ たまねぎ ごぼう にんじん キャベツ	634 26 17.2	711 28.3 17.7	魚介類 小魚類
13	月	減量 チーズパン	炒めビーフン カラフルサラダ	ぶたにく えび いか	あぶら ビーフン 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 ピーマン きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	653 28.7 17.9	810 35.2 20.9	卵製品 果物
14	火	ごはん	肉じゃが おかか和え	ぎゅうにく かつおぶし	あぶら じゃがいも さとう さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いとこんにゃく いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん	580 21.6 12.5	754 28.0 16.3	大豆製品 種実類
15	水	米粉パン	パンプキンポタージュ ハムのマリネ	ベーコン ミックスビーンズ ぎゅうにく ゆう なまクリーム ハム	バター でんぶん あぶら さとう	たまねぎ かぼちゃ クリームコーン パセリ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	590 21.6 23.6	767 28.1 30.7	大豆製品 いも類
16	木	ごはん	中華丼の具 シューマイ・タレ ゆでもやし	ぶたにく えび いか うずらのたまご ぶたにく とりにく ホタテ だいず	あぶら でんぶん でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ ヤングコーン チンゲンサイ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	614 25.1 16.9	769 30.5 19.6	大豆製品 小魚類
17	金	ごはん	だんご汁 ちくわのいそべ揚げ 付け合わせ	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ あおのり たまご	こめこ でんぶん あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま	ごぼう えのき にんじん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	602 20.8 14.2	783 27.0 18.5	乳製品 いも類
20	月	減量 こくどうパン	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ	ぶたにく	ごまあぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ えのき しいたけ ブロッコリー きゅうり にんじん	615 24.0 17.3	800 31.2 22.5	卵製品 海藻類
21	火	ひじきごはん	けんちん汁 いわしのしょうが煮 (ひじきごはんの具)	とうふ いわし ひじき とりにく あぶらあげ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんじん しいたけ あおまめ	661 31.7 24.1	829 39.0 28.9	乳製品 種実類
22	水	コッペパン	ポークビーンズ ほうれん草サラダ ジャム	ぶたにく だいず ひよこめ ハム	あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ ジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	683 27.4 20.9	888 35.6 27.2	魚介類 野菜類
23	木	ごはん	わかめスープ ピピンパの具	わかめ とうふ ぎゅうにく たまご	ごま あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ぜんまい ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	659 21.8 18.6	825 26.3 21.8	魚介類 いも類
24	金	ごはん	えびと高野豆腐のうま煮 酢の物	とりにく ちくわ こうやとうふ えび わかめ かまぼこ	あぶら さとう さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ いんげん きゅうり にんじん もやし	617 29.2 15.3	770 35.1 17.5	卵製品 小魚類
27	月	減量 コッペパン	カレーうどん じゃこサラダ	ぶたにく かまぼこ ちりめん ツナ	あぶら うどん でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン	642 26.2 19	803 32.1 22.4	大豆製品 いも類
28	火	ごはん	干切大根のみそ汁 魚の竜田揚げ たたききゅうり	とうふ あぶらあげ みそ さば	あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん せんぎりだいこん はくさい きゅうり	719 27.2 28.8	835 31.3 33.0	肉類 野菜類
29	水	米粉パン	肉だんごの甘酢煮 チーズサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム チーズ	パンこ あぶら じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	602 25.6 19.1	754 31.2 22.1	魚介類 果物
30	木	ごはん	とり肉と大豆のみそ煮 もやしのごま和え	とりにく だいず あつあげ ツナ	あぶら じゃがいも さとう さとう ごま	にんじん こんにゃく いんげん もやし にんじん ほうれんそう	628 27.1 16.3	785 33.1 18.8	卵製品 海藻類
31	金	ごはん	親子丼の具 海藻サラダ デザート	とりにく かまぼこ たまご かいそうミックス ちりめん	さとう でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	616 24.7 14.8	718 29.1 16.7	大豆製品 いも類

☆ 4月に引き続き、5月のたまねぎは、木城産（富岡さん）
ピーマンは、木城産（泥谷さん）です。

☆ 5月8日は、揚げパンです!! 連休明け、がんばる子どもたちに喜んでほしい
という思いをこめて、作ります(^)

5月10日は「母の日」



日ごろの感謝の気持ちを込めて、「いつもありがとう」の言葉をかけてあげましょう。

