



5月よていこんだて



平成30年度 給食回数 20回 今月の給食目標『朝ごはんをしっかりとべよう!』

日 曜日	パン (つけるもの) ごはん	の み もの	お か ず	しょくひんのはたらき			エネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
				き い ろ	あ か	み ど り		
				ねつやちからの もとなる	ちやくの もとなる	からだのちょうしをととのえる		
1 火	ロールパン		ミートソーススパゲティ 春キャベツのコンソメスープ	ロールパン スパゲティ さとう こむぎこ あぶら パター	ぶたにく だいず みそ ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	あおびーまん にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	732 25.7 3.3
2 水	さけずし		ツナとピーマンのひじきに さわにわん	ごはん さとう ごま あぶら	さけ ツナ だいず ひじき あぶらあげ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ	あおびーまん にんじん みつば	きゅうり しょうが ごぼう たけのこ ねぎ	581 26.4 1.7
7 月	キムたくごはん		わかめのからみスープ フルーツあんじん	ごはん さとう ごま あぶら	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく たくあん キムチ ねぎ わかめ みかん パイナップル もも	589 22.4 2.7
8 火	バターロール		パンネのトマトに コーンサラダ	バターロール パンネ パター じゃがいも さとう あぶら	とりにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん あおびーまん ホールトマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	604 21.3 2.6
9 水	むぎごはん		さわらのうめマヨやき きりぼしだいこんに じゃがいものみそしる	むぎごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	さわら あぶらあげ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ	636 27.5 2.7
10 木	まっちゃんこ あげパン		ちゅうかサラダ ワントンスープ	ツイストパン さとう はるさめ ワントン あぶら	きなこ やきぶた ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	654 21.2 2.7
11 金	むぎごはん		ホイコーロー はるさめスープ	むぎごはん さとう はるさめ あぶら	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん あおびーまん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ	616 25.4 1.7
14 月	ごはん		チキンカレー トマトサラダ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ コーン	654 18.5 2.9
15 火	パンプキンパン		じゃがいものバターに ビーンズサラダ グレープフルーツ	パンプキンパン じゃがいも さとう パター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	661 22.7 2.5
16 水	むぎごはん		マーボーあつあげ チンゲンサイのジンジャースープ	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら	なまあげ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ ほししいたけ もやし たまねぎ	647 26.9 2.5
17 木	パーカーハウス		タンドリーチキン コールスローサラダ ABCスープ	パーカーハウス さとう じゃがいも マカロニ あぶら	とりにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	583 25.0 2.6
18 金	そばろどん		いもフライ たぬきじる	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	とりにく たまご さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう パセリ	しょうが ねぎ だいこん	678 24.7 3.0
21 月	ジャンバラヤ		ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ) フルーツヨーグルト	ごはん フランスパン あぶら かたくりこ	とりにく ベーコン たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	あおびーまん あかびーまん にんじん	たまねぎ にんにく コーン みかん パイナップル もも パナナ	665 21.4 2.2
23 水	むぎごはん		あじのやくみソースかけ ごまあえ とうふのみそしる	むぎごはん かたくりこ さとう ごま あぶら	あじ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが だいこん わかめ もやし	661 27.6 2.1
24 木	パインパン		しょうゆラーメン ひじきサラダ バナナ	パインパン ちゅうかめん さとう ごま あぶら	ぶたにく うすらのたまご ひじき ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし コーン キャベツ きゅうり バナナ	692 24.5 3.9
25 金	たけのこごはん		にくじゃが なめこじる	ごはん さとう じゃがいも しらたき あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう さやいんげん こまつな	たけのこ たまねぎ なめこ ねぎ	582 24.9 2.3
28 月	ごはん		デミグラスソースハンバーグ ポテトサラダ ガルパンソーススープ	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ハンバーグ ひよこめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	681 21.4 3.6
29 火	くろぱん (マーガリン)		チリコンカン アーモンドサラダ	くろぱん さとう マーガリン あぶら アーモンド	レッドキドニー だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん あおびーまん ホールトマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	754 29.6 2.2
30 水	ビビンバ		キムチじる 雪中貯蔵甘夏	ごはん さとう あぶら	ぶたにく とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	たけのこ しょうが もやし きりぼしだいこん だいこん キムチ あまなつ	561 21.9 2.1
31 木	きなこむしパン		やきうどん チキンあえ	こむぎこ さとう あまなつとう うどん さとう あぶら ごま	きなこ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ	601 25.1 3.2

5月の行事献立
 2日 こどもの日こんだて
 さけずしでおいわいします。
 10日 八十八夜こんだて (ことしは、2日が八十八夜です)
 このじきにちやつみがおこなわれることにちなみ、まっちゃんこ
 たあげパンをつくりまします。

今月の旬の食材
 じゃがいも そらまめ
 たまねぎ たけのこ
 キャベツ かつお

5月平均栄養値
 エネルギー 642kcal
 たんぱく質 24.2g
 食塩相当量 2.6g

5月分の給食費振替日は5月31日(木)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願い致します。