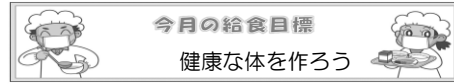


5月 給食献立予定表



実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名				栄養価		
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品	エネルギー Kcal
2	月	中華おこわ 豆腐の肉みそ包み焼き 春雨スープ	豚肉 豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ パーコン 鶏肉	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干しいたけ グリーンピース しょうが 長ねぎ しょうが たまねぎ	米 もち米 さとう はるさめ	油 ごま油	749	33.4
6	金	カレーライス わかめサラダ レモンスカッシュゼリー	豚肉	飲用牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり もやし キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 白ごま ごま油	835	22.1
9	月	グリーンピースご飯 豆腐と野菜のうま煮 揚げワンタンのパリパリサラダ デコボン	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり デコボン	米 つきこんやく さとう ワンタンの皮 三温糖	油	785	31.6
10	火	セサミトースト ミネストローネ ひじきとツナのピリ辛サラダ	鶏肉 いんげんまめ ツナ油漬	飲用牛乳 粉チーズ 干ひじき	にんじん ホールトマト	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	食パン はちみつ さとう じゃがいも シエルマカロニ	バター 油 白ねりごま	762	30.4
11	水	麦ご飯 サワラの照り焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	さわら 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが 切干し大根 だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦さとう でんぶん つきこんやく こんやく じゃがいも	油 白ごま 白すりごま	798	38.0
12	木	五目うどん 青のりポテトビーンズ 小豆よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 あずき	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな 冷凍よもぎ	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	冷凍うどん じゃがいも でんぶん 白玉粉 上新粉 さとう	油	800	34.9
13	金	麦ご飯 のりの佃煮 サバの文化干し 野菜のわさびしょうゆ みそけんちょう汁	さば 鶏肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ほしのり	こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん 長ねぎ	米 麦さとう じゃがいも	油 ごま油	760	38.3
16	月	ホイコーロー丼 きゅうりのピリ辛和え 中華コンスープ	豚肉 赤みそ 卵	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ホールコーン クリームコーン	米 麦 さとう でんぶん	油 ごま油	776	27.9
17	火	きのこあさりの和風スパゲッティ バーベキューチキンサラダ ミルクかんももソース	パーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えのきたけ キャベツ もやし きゅうり レモン しょうが にんにく りんご 長ねぎ 黄桃 酢 ネクター	スパゲッティ さとう でんぶん 三温糖 コーンスターチ	油 オリーブ油 バター	794	36.0
18	水	ご飯 きゃべつ入りコロック 切干大根サラダ みそ汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 切干し大根 もやし きゅうり	米 さとう じゃがいも でんぶん 小麦粉 パン粉	油 白ごま ごま油 白すりごま	801	24.8
19	木	フィッシュバーガー 野菜スープ 冷凍パン	めかじき パーコン 豚肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	キャベツ にんにく セロリ たまねぎ 冷凍パン	丸パン 小麦粉 パン粉 生パン粉 じゃがいも	油	747	27.7
20	金	わかめご飯 サバの香味焼き 生揚げと野菜のうま煮	さば 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 生わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ だいこん ぶなしめじ	米 麦さとう	ごま油 白ごま 油	845	39.7
23	月	ご飯 シシャモの磯辺揚げ 肉じゃが みそ汁	鶏むね肉 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし だいこん えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも 三温糖	油	830	37.0
24	火	豚キムチ丼 トックスープ 小玉すいか	豚肉 あさり 赤みそ 鶏肉	飲用牛乳	にんじん いら こまつな	しょうが たまねぎ ぶなしめじ 白菜キムチ もやし 長ねぎ 干しいたけ だいこん しょうが 小玉すいか	米 麦 三温糖 でんぶん パン粉	油 ごま油 白ごま	746	30.0
25	水	チキンライス 伊那市農産物提供事業 伊那アスパラ入りマカロニグラタン ポパイスープ	鶏肉 ウィンナー パーコン	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ	にんじん パセリ	エリンギ たまねぎ グリーンピース マッシュルーム缶 にんにく セロリ	米 さとう 小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	833	27.7
26	木	ツナトマスパゲッティ ジャーマンポテト 河内晩柑	鶏ひき肉 ツナ油漬 あさり レンズまめ 赤みそ パーコン	飲用牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 河内晩柑	スパゲッティ 小麦粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油	819	36.9
27	金	手作りシナモンロール NS ベーカリー チリコンカン マカロニときのこのソテー	パーコン 豚ひき肉 いんげんまめ 大豆 レンズまめ	飲用牛乳	にんじん ホールトマト 赤ビーマン ビーマン パセリ	たまねぎ マッシュルーム缶 にんにく 黄ビーマン ぶなしめじ	強力粉 小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも ツイストマカロニ	バター オリーブ油 油	759	28.5
30	月	ハヤシライス ハニーサラダ アセロラゼリー	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ホールトマト	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン アセロラゼリー	米 麦 小麦粉 さとう はちみつ	油	876	23.9
31	火	クッパ チャブチェ メロン	鶏肉 卵 豚肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん ほうれんそう いら	しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ メロン	米 麦 でんぶん 三温糖 はるさめ	ごま油 白ごま	734	27.7
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。 また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。 ◎ 1学年（ABE組）：11日～13日は女神湖移動教室のため給食はありません。								5月分 一日あたりの平均	792	31.4
								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0