

5月の給食献立予定表

平成 27 年

実施日		献立名	牛乳	材 料 名			栄 養 価		
日	曜			おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	牛乳 中華ちまき 卵と野菜のスープ ヨーグルトあえ	○	焼き豚 鶏肉 たまご プレーンヨーグルト 昆布	もち米 油 砂糖 ごま油 ねぎ油 ごま じゃがいも でんぷん	干しいたけ 筍 にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ バイン・桃・ミカン缶	801	30.7	
7	木	牛乳 ピザトースト ジャーマンポテト キャベツスープ	○	ベーコン ハム 昆布 チーズ 豚肉	パン 油 じゃがいも ごま	たまねぎ マッシュルーム パセリ ホールトマト ピーマン にんじん にんにく しょうが キャベツ	802	29.8	
8	金	牛乳 中華丼 エノキとわかめのスープ 春雨サラダ	○	豚肉 いか うずらたまご わかめ えだまめ	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ 椎茸 にら にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ きゅうり ほうれんそう 筍 はくさい	837	30.9	
11	月	牛乳 ごはん 焼魚(鮭) キャベツ昆布 かきたま汁 抹茶ミルクゼリー	○	鮭 塩昆布 鶏肉 たまご 粉寒天 牛乳 生クリーム 豆腐	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 長ねぎ えのきだけ ほうれんそう	821	36.8	
12	火	牛乳 パン ボイル野菜 ひじき入りクロquette コーンクリームスープ	○	豚肉 ひじき ひよこ豆 たまご ベーコン 牛乳 生クリーム	パン 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく セロリー コーン パセリ	857	29.8	
13	水	牛乳 じゃこ五目ごはん 肉じゃが 野菜の煮びたし	○	油揚げ 小魚 豚肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん えのきだけ もやし さやえんどう たまねぎ こまつな さやいんげん 江戸菜	821	34.8	
14	木	牛乳 五目あんかけそば わかめスープ くだもの	○	豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ	蒸し中華麺 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	しょうが 筍 干し椎茸 長ねぎ たまねぎ にんにく にんじん 白菜 チンゲンサイ もやし	824	33.2	
15	金	牛乳 キーマカレーライス 福神漬け フレンチサラダ	○	豚肉 プレーンヨーグルト 大豆	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご セロリー にんじん ホールトマト 福神漬 キャベツ こまつな もやし	883	24.7	
18	月	牛乳 ショア 鶏カツパ 豚肉とキムチの炒め物 鉄骨サラダ	ジ ョ ア	鶏肉 たまご 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 油	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな 白菜キムチ にら キャベツ もやし	827	31.0	
19	火	牛乳 ごはん かつおのごま香味揚げ 野菜のあえもの みそ汁	○	かつお 煮干 みそ 油あげ わかめ	米 油 でんぷん 小麦粉 ごま 砂糖 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ ほうれんそう えのきだけ	796	32.5	
20	水	牛乳 アップルゼリー タラコといかのスパゲティ イタリアンサラダ	○	ベーコン 粉チーズ いか たらこ 生クリーム 粉寒天	スパゲティ 油 砂糖 バター でんぷん オリーブ油	たまねぎ マッシュルーム にんにく 赤ピーマン パプリカ 黄ピーマン レモン もやし コーン にんじん しめじ こまつな キャベツ	866	35.4	
21	木	牛乳 ごはん 焼ししゃも 沢煮わん 野菜のごま味	○	ししゃも 豚肉 生揚げ	米 油 ごま油 でんぷん ごま	こまつな にんじん もやし ごぼう 筍 干し椎茸 だいこん	774	29.1	
22	金	牛乳 セサミパン ポトフ サウザンサラダ	○	ベーコン 豚肉 ウィンナー	パン 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく セロリー キャベツ パセリ レモン こまつな もやし	808	28.7	
25	月	牛乳 回鍋肉(ホイコーロー)丼 にらたまスープ 春雨サラダ くだもの	○	豚肉 豆腐 たまご	米 油 ごま油 でんぷん ごま はるさめ 砂糖	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ 椎茸 キャベツ ピーマン 赤ピーマン パプリカ たまねぎ にら きゅうり こまつな 筍	881	27.3	
26	火	牛乳 アーモンドトースト ポークビーンズ 大根サラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆 生クリーム 赤えんどう豆	パン バター はちみつ 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ もやし こまつな だいこん	834	31.3	
27	水	牛乳 のりの佃煮 さばの塩焼き 呉汁 小松菜のピリ辛炒め	○	干しのり さば ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ みそ	米 砂糖 油 ごま油 こんにゃく	こまつな にんじん 長ねぎ 万ねぎ だいこん	779	33.5	
28	木	牛乳 五目うどん 天ぷら(さつまいも・竹輪) ピーチゼリー	○	豚肉 かまぼこ 油揚げ 寒天 焼き竹輪	うどん 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でんぷん	干し椎茸 にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな 桃ジュース	829	26.4	
29	金	牛乳 ジャンバラヤ ウィンナー みそドレッシングサラダ 青菜とポテトのスープ	○	ベーコン 鶏肉 いか えび 青えんどう豆 ウィンナー わかめ みそ	米 バター 油 砂糖 ごま 油 ごま じゃがいも	トマトジュース ホールトマト にんにく たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ だいこん こまつな セロリー	850	30.4	
30	土	牛乳 ソースカツ丼 キャベツのサラダ みそ汁	○	豚肉 たまご にぼし とうふ みそ あおさ	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油	たまねぎ トマトピューレ にんにく コーン にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	860	30.5	
							5月分 一日あたりの平均	829	30.9
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。

毎月19日は、食育の日

食育の日にちなんで、図書館司書の鈴木先生とともに「食育と本のコラボレーション」を行います。
略して「食育と本のコラボ」は、図書室にある本から、料理や食材が載っている本を紹介する日です。
詳しくは、献立表の裏面を読んでください。
朝読書の時間などで、美味しそうな料理が載っている本があったら、ぜひ教えてください。
調理師さんたちと相談しながら、本の料理を再現したいと思っています。
皆さんのリクエスト！待っています。

