



平成30年度5月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	☆献立名☆	黄の食品 (力や熱となる)	赤の食品 (血や肉となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	ちようみりよう	エネルギー たんぱく質
1	火	たけのごはん すましじる さわらのさいきょうやき ゆかりあえ こどものひデザート(ゼリー)	こめ むぎ さとう しょうぶつあぶら みずあめ さとう こどものひデザート	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ(いとより、たら) さわら	たけのこ キャベツ きゅうり	しょうゆ しお かつおだし しょうゆ しお みりん みりん しお ゆかりのもと	581 (kcal) 23.8 (g)
2	水	ミニこくとうパン いためビーフン やさしいとごさかなのナムル	こくとうパン ビーフン サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか *ちくわ にぼしちりめん わかめ こんぶ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きくらげ ごぼう にんにく	ウスターソース しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお さけ	565 (kcal) 24.5(g)
7	月	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ(水煮) かいそうミックス	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり にんじん	とりがらすープ カレールウ ケチャップ ウスターソース す しょうゆ しお	634 (kcal) 23.0 (g)
8	火	むぎごはん こまつなのみそじる ひじきのいために	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう わかめ、まわかめ、かえでのり、とさかのり、寒天 とうふ みそ ぶたにく てんぷら(いとより、あじ) ひじき	こまつな たまねぎ しめじ れんこん にんじん こんにやく あおまめ	にぼしだし しょうゆ みりん だしのもと	550 (kcal) 21.0 (g)
9	水	ミルクパン ポークピーズ フレンチサラダ	ミルクパン じゃがいも さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ドライパセリ キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ しお ケチャップ トマトピューレ ウスターソース デミグラスソース あかワイン ようろくスープストック しお こしょう	602 (kcal) 26.1(g)
10	木	むぎごはん しんじゃがのうまに ちりめんあえ いっしょのりつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく *ちくわ ちりめん のりつくだに	ごぼう こんにやく さやいんげん にんじん しいたけ きゅうり にんじん もやし	しょうゆ さけ みりん かつおだし しょうゆ す	588 (kcal) 21.7 (g)
11	金	むぎごはん わかたけじる さばのみそに きゅうりのしおこんぶあえ	こめ むぎ さとう みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ さば みそ しおこんぶ	にんじん たけのこ きゅうり	かつおだし しょうゆ みりん しお	552 (kcal) 23.8 (g)
14	月	むぎごはん にくどうふ マロニーのすのもの	こめ むぎ さとう サラダあぶら マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ ハム	にんじん ごぼう たまねぎ しめじ こんにやく あおまめ にんじん きゅうり	しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	593 (kcal) 23.7 (g)
15	火	むぎごはん かきたまじる かつおなんぼん	こめ むぎ でんぶん でんぶん なたねあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ(いとより、たら) かつお	ほうれんそう にんじん えのき たまねぎ にんじん きゅうり	にぼしだし しょうゆ しお す しょうゆ しお さけ	582 (kcal) 28.5 (g)
16	水	ミニコッペパン ミートソーススパゲティ ズッキーニのマリネ	コッペパン スパゲティ サラダあぶら ピーマンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりさきみ	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース パプリカ(あか、き) スズキーニ たまねぎ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	612 (kcal) 25.3 (g)
17	木	むぎごはん ごまみそに やさしいいそあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ほくしかまぼこ(たら、ほき) のり	ごぼう れんこん たけのこ こんにやく さやいんげん にんじん しいたけ キャベツ もやし ほうれんそう	しょうゆ みりん しょうゆ	623 (kcal) 23.0 (g)
18	金	むぎごはん はるさめスープ チンジャオロース	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ちんげんさい たまねぎ にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ ピーマン(みどり、あか) しょうが	とりがらすープ しょうゆ さけ しお しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう	582 (kcal) 22.2 (g)
21	月	むぎごはん うったちじる ぶたにくやさしいしょうがいため	こめ むぎ さとも すいとん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん しょうが	かつおだし しょうゆ さけ しお しょうゆ さけ しお	593 (kcal) 22.4(g)
22	火	あかかぶあおなごはん だいたずのてりに ちぐさあえ	こめ むぎ ぼくがとう じゃがいも さとう サラダあぶら さとう くるごま	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいたず てんぷら(いとより、あじ) たまごそぼろ あぶらあげ	だいこんぼう うめ あかかぶ あおじそ たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう きぬさや しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	しお うめず しょうゆ さけ みりん しょうゆ す しお	661 (kcal) 25.5(g)
23	水	しょくパン アスパラのクリームに ツナサラダ くるまめきなこクリーム	しょくパン マカロニ こむぎこ クリーム バター さとう サラダあぶら さとう みずあめ だいたず・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう ツナ(水煮) くるまめ(きなこと) にゅう	グリーンアスパラ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー キャベツ コーン	とりがらすープ しらワイン しお こしょう しょうゆ す しお こしょう しお	655 (kcal) 23.3 (g)
24	木	むぎごはん なめこのみそじる しろみさかなのかりかり そえやさしい	こめ むぎ じゃがいも こめこ でんぶん なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ほき	なめこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん	にぼしだし しお す しょうゆ	606 (kcal) 18.6 (g)
25	金	むぎごはん キムチーズにくじゃが せんざりだいこんのごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ くわわかめ	たまねぎ にんじん はくさいキムチ いら きゅうり にんじん せんざりだいこん	しょうゆ みりん しょうゆ す	590 (kcal) 21.6 (g)
28	月	むぎごはん かぼちゃのみそじる あつあげのそぼろに	こめ むぎ さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく あつあげ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん こんにやく あおまめ しいたけ しょうが	にぼしだし しょうゆ さけ	576 (kcal) 22.1(g)
29	火	むぎごはん おやこどん うめおかかあえ	こめ むぎ さとう でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご *ちくわ かつおぶし にぼしちりめん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし ばいにく	にぼしだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	594 (kcal) 26.2(g)
30	水	こめこパン にくだんごスープ ジャーマンポテ	こめこパン パンこ でんぶん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ たまねぎ ドライパセリ	とりがらすープ しょうゆ しお しお こしょう	599 (kcal) 25.6(g)
31	木	むぎごはん わかめスープ ヤムニョムチキン ゆでキャベツ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう なたねあぶら でんぶん サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、うおそうめん(いとより) わかめ とりにく	たまねぎ えのき にんにく キャベツ	とりがらすープ しょうゆ しお こしょう コチュジャン ケチャップ しょうゆ みりん しお	605 (kcal) 21.9 (g)

* ちくわは、たら、いとよりだい、えそ、ヒメジ、太刀魚、ほっけ、ママカリの魚肉を使用しています。