

こんげつ きやうしやく しよか しよくさい た
「今月の給食のテーマ」初夏の食材をおいしく食べよう

5月 献立表



吉岡町学校給食センター

日	曜	こん だて めい 献 立 名		ち にく 血や肉になる食品(あか)		からだちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから 熱や力になる食品(ぐん)		えいよか 栄養価	
				ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
				たんぱくしつ	む き し つ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいゆ ぶつ 炭水化物	し ぼう 脂肪		
1	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ハヤシライス こんにやくサラダ	ぶたにく ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら ドレッシング	624 19.5 21.1 3.0	777 22.7 23.9 3.6
2	火	たんご せつく 端午の節句	ぎゅうにゆう 牛 乳	ソースメンチカツ(2) あさづけ わかたけ汁 ★かしわもち	とうふ あぶらあげ あずき とりにく ぶたにく わかめ	ぎゅうにゆう にんじん こんにぶ わかめ	キャベツ もやし きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん	こめ さとう もち パンこ	あぶら	681 21.7 20.5 2.9	800 24.2 21.1 3.2
8	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	さばのみそに だいず 大豆とひじきのにも 豆腐のすまし汁	さば みそ とうふ だいず あぶらあげ ひじき さつまあげ とりにく	ぎゅうにゆう にんじん こまつな	だいこん こんにやく たまねぎ にんじん	こめ さとう でんぶ	あぶら	664 27.5 23.8 2.5	751 29.0 23.2 2.9
9	火	ロールパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	チキンナゲット(小2中3) ポークビーンズ スービーレー A B Cスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゆう にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	584 26.9 21.5 2.9	763 34.3 27.2 3.6
10	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	肉しゅうまい(小2中3) ちゅうかどん みかんとマスカットゼリーのあえもの	ぶたにく なた さつまあげ いか うずらたまご	ぎゅうにゆう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ たけのこにんにくみかん	こめ でんぶ しゅうまいのかわ ゼリー さとう	ごまあぶら あぶら	671 27.5 18.5 1.3	859 33.6 22.2 1.5
11	木	とくしまけん きょうどりようり 徳島県の郷土料理	ぎゅうにゆう 牛 乳	たちうおのかばやき ごまあえ ふしめん	たちうお とりにく なた とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん	こめ でんぶ さとう そうめん	ごま あぶら	642 23.8 23.2 3.4	768 26.7 24.3 4.1
12	金	こめっこパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	ハンバーグマトソースかけ アスパラサラダ グリーンポタージュ	とりにく ぶたにく だっしふんにゆう なまクリーム	ぎゅうにゆう にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう	あぶら	717 26.3 28.8 4.5	851 29.7 32.6 5.3
15	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	あげぎょうざ(小2中3) はるさめサラダ マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ ぎょうざのかわ さとう でんぶ はるさめ	あぶら ごまあぶら	695 23.9 23.1 2.6	893 29.0 28.4 3.0
16	火	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	に しょく 二色そぼろ もやしときゅうりのあえもの わかめとじゃがいものみそ汁	とりにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう にんじん わかめ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	611 23.6 18.1 2.9	761 27.9 20.3 3.3
17	水	★バックうどん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ちくわのいそべあげ(小1中2) たくあんのみ酢あえ 肉うどん汁	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゆう にんじん あおのり	だいこん キャベツ たまねぎ ねぎ たくあん きゅうり	うどん てんぷらこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	603 26.7 16 2.9	834 35.8 21.5 4.1
18	木	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	にく しょう ちゅう 肉だんご(小2・中3) チンジャロースー ワンタン麺のスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゆう	ビーマン にら にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ ワンタンのかわ さとう パンこ でんぶ	ごまあぶら あぶら	660 31.0 21.1 1.7	858 39.4 26.2 2.5
19	金	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ホキおろしソースかけ くきわかめのきんぴら 豚汁	ホキ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう にんじん くきわかめ	だいこん ごぼう たまねぎ こんにやく	こめ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	624 24.6 18.3 3.0	757 27.6 19.4 3.5
22	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ぶたどん ぐ 豚丼の具 うま塩きゅうり 豆腐と油揚げのみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう にんじん きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり だいこん	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	600 27.2 16.1 2.4	749 32.3 18.1 2.8
23	火	パーカー ハウス	いちご ジョア	白身魚フライソースかけ コールスロー コーンポタージュ	ホキ ヨーグルト だっしふんにゆう なまクリーム	にんじん パセリ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ いちご	パン パンこ さとう	あぶら ドレッシング	640 20.0 19.6 3.9	815 25.0 25.9 4.9
24	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	チキンカレー かいそう めん 海藻麺サラダ かわちばんかん	とりにく かいそう めん みそ	ぎゅうにゆう にんじん かいそうめん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし かわちばんかん	こめ じゃがいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	624 18.8 18.0 2.6	769 22.2 20.1 3.0
25	木	せ わ 背割れ コッペパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	ウインナートマトソースかけ ツナスパソテー オニオンスープ	ウインナー まぐろ ベーコン	ぎゅうにゆう にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく とうもろこし	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら バター	650 26.7 25.1 4.2	800 32.1 29.8 5.0
26	金	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	さわらねぎソースかけ 肉じゃが とうりゅう 豆乳みそ汁	さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ とうりゅう みそ	ぎゅうにゆう にんじん こまつな	ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう だいこん こんにやく	こめ でんぶ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	672 26.7 20.5 2.7	819 30.2 22.6 3.0
29	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	しらたきとごぼうの甘からに こうみづけ いなか汁	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゆう にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん ごぼうこんにやくしょうがねぎ たくあん キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	625 26.8 15.2 2.8	748 31.4 17.3 3.5
30	火	★バック ラーメン	ぎゅうにゆう 牛 乳	はるまき だいこん 大根サラダ しょうゆラーメンスープ	なた ぶたにく わかめ	ぎゅうにゆう にんじん	とうもろこし もやし たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく だいこん きゅうり	ラーメン はるまきのかわ はるさめ	あぶら ドレッシング ごま	620 23.4 21.1 3.2	776 29.2 22.4 3.8
31	水	ココアパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	チキンのチーズ焼き カレージャーマンポテト キャベツのスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう チーズ にんじん あかビーマン	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	パン じゃがいも パンこ	あぶら	663 26.8 24.8 3.0	804 30.5 28.0 3.6

★:業者配送品です



●給食費の引き落とし● 5月分の給食費の引き落としは5月31日(水)です。残高をご確認ください。

