



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 しよくひん 血や肉になる食品(あか)		からだちようし とどの しよくひん 体の調子を整える食品(みどり)		ねつ ちから しよくひん 熱や力になる食品(き)		えいようか 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)	中学校 エネルギー (kcal)
		つごう 都合により、献立食 材を変更する場合があります。		たんぱくしつ	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
1	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ハヤシライス コールスローサラダ	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 ぶなしめじ キャベツきゅうり どうもろこし	こめ、さとう	あぶら ドレッシング	645 19.1 23.7 2.8	802 22.5 27.1 3.6
2	木	ココアパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	シシャモフライ ペンネのケチャップ炒め コンソメスープ	まぐろ とりにく	ぎゅうにゆう ししゃも	パセリ にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく	あぶら マカロニ じゃがいも パンこ	653 24.9 22.9 3.0	801 29.6 26.5 3.6
7	火	黒パン	ぎゅうにゆう 牛 乳	チキンナゲット(小2・中3) 焼きそばいため 洋風たまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ もやし、たまねぎ えのきたけ	あぶら パン、 やきそばめん じゃがいも	650 27.4 20.7 2.6	823 34.9 25.2 3.2
8	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ソースメンチカツ キムチあえ 豚汁	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	きゅうり、だいこん ごぼう、たまねぎ こんにやく	あぶら こめ、さとう じゃがいも パンこ	593 19.8 20.1 2.5	790 25.4 25.1 2.8
9	木	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ポークカレー こんにやくサラダ みしょうかん	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ、りんご、きゅうり キャベツ みしょうかん こんにやく、にんにく しょうが	あぶら こめ、じゃがいも ドレッシング	615 18.7 17.2 2.9	778 22.0 20.1 3.7
10	金	パックうどん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ 山菜うどん汁	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし、たけのこ わらび	あぶら、ごま うどん、さとう てんぷらこ	614 27.0 18.2 2.9	773 33.0 19.7 3.5
13	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	二色そぼろ(とりそぼろ・いりたまご) みそけんちん汁 ヨーグルト	とりにく たまご、みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん	だいこん、 ごぼう、たまねぎ こんにやく	あぶら こめ、さとう じゃがいも	654 27.3 20.2 2.1	803 31.9 22.9 2.5
14	火	ミルクパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	野菜コロッケ アスパラサラダ ワンタンスープ	なると ぶたにく	ぎゅうにゆう	アスパラガス にんじん にら	キャベツ、きゅうり たまねぎ、もやし どうもろこし グリーンピース にんにく	あぶら パン ワンタンのかわ パンこ じゃがいも	681 22.7 23.9 2.6	776 25.1 28.0 2.9
15	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	さわらのみそノンエッグマヨネーズ焼き そぼろきんぴら 若竹汁	さわら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	ごぼう、たけのこ たまねぎ こんにやく	あぶら こめ、さとう マヨネーズタイプ ごま、あぶら ごまあぶら	581 23.6 17.9 3.2	747 30.2 21.1 4.4
16	木	ツイストロール	ぎゅうにゆう 牛 乳	スパイシーチキン イタリアンサラダ コーンポタージュ	とりにく だっしふん、にゆう なまクリーム	ぎゅうにゆう なまクリーム	あかピーマン パセリ	キャベツ、きゅうり たまねぎ どうもろこし	あぶら パン ドレッシング	634 21.6 22.3 2.9	776 25.1 26.2 3.4
17	金	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	チャブチェ うま塩キャベツ 水餃子スープ	ぶたにく なると、とうふ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん にら	たまねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり ねぎ、にんにく しょうが、もやし	あぶら こめ、はるさめ さとう ぎょうざのかわ	622 25.2 18.7 1.8	777 29.6 21.1 2.0
20	月	コッペパン 青割り	いちご ジョア	ウインナーケチャップソース(小1・中2) 野菜のマリネ ブラウンシチュー	ソーセージ ぶたにく	ヨーグルト	あかピーマン にんじん トマト	キャベツ、きゅうり たまねぎ いちご	あぶら パン、さとう じゃがいも	582 19.4 16.5 3.9	809 27.8 24.4 5.4
21	火	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	いわしの梅煮 黄金煮 わかめのみそ汁	いわし、ぶたにく、 あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにやく うめ	あぶら こめ、じゃがいも さとう	602 25.1 20.5 2.6	824 32.2 25.4 3.1
22	水	パックラーメン	ぎゅうにゆう 牛 乳	煮卵 しらたきの中華サラダ しょうゆラーメンスープ	なると、ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう わかめ	にら にんじん	どうもろこし、もやし たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり こんにやく	あぶら ラーメン、さとう ドレッシング	595 28.6 18.9 3.4	749 34.3 20.4 3.9
23	木	鳥取県の郷土料理 わかめごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	おさかなコロッケ(白はんぺんフライ) 浅漬け じゃぶに	とりにく とうふ、 はんぺん	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり ごぼう、しいたけ だいこん	あぶら、ごま こめ、さとう パンこ	649 24.4 17.4 3.3	778 28.3 20.7 4.0
24	金	ごはん	ぎゅうにゆう 牛乳	チキンカレー コーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん トマト	たまねぎ、りんご どうもろこし キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが	あぶら こめ、じゃがいも ドレッシング	615 18.9 17.6 3.0	783 22.8 21.0 3.8
27	月	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	肉しゅうまい(小2・中3) もやしの中華あえ 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 にら	もやし、きゅうり たまねぎ、ねぎ しょうが にんにく	あぶら こめ、さとう でんぷん しゅうまいのかわ	639 26.7 18.5 2.2	809 32.7 21.1 2.6
28	火	こめっこぱん	ぎゅうにゆう 牛 乳	太刀魚フライソースかけ 海藻サラダ ミネストローネ	ベーコン たちうお	ぎゅうにゆう かいそう	にんじん トマト	きゅうり、もやし どうもろこし たまねぎ、だいこん セロリー	あぶら パン、じゃがいも パンこ	636 21.7 26.8 3.2	790 27.7 30.7 4.0
29	水	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	ハンバーグバーベキューソース ごまこんがあえ 春雨スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、りんご、 きゅうり、もやし だいこん しょうが、にんにく	あぶら こめ、さとう はるさめ	595 22.4 18.3 1.5	777 28.7 22.5 1.8
30	木	ロールパン	ぎゅうにゆう 牛 乳	オムレツデミグラスソース ジャーマンポテト 野菜スープ	たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん	たまねぎ どうもろこし だいこん、キャベツ しょうが	あぶら パン さとう、じゃがいも	611 24.5 22.8 3.5	774 30.4 28.2 4.3
31	金	ごはん	ぎゅうにゆう 牛 乳	さばのカレーしょうゆやき ひじきの煮物 こしね汁	さば、だいず ちくわ、ぶたにく あぶらあげ とうふ、みそ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	しいたけ、ねぎ こんにやく	あぶら こめ、さとう	651 26.3 24.9 3.0	817 31.6 29.2 3.7

●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(金)です。残高をご確認ください。

