

給食献立表 5月

吉舎学校給食
共同調理場

日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品	赤	体の調子を整える食品	緑	力や体温になる食品	黄	エネルギー (kcal)	塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品	赤	体の調子を整える食品	緑	力や体温になる食品	黄	エネルギー (kcal)	塩分(g)
1	木	牛乳 ごはん ちくわの抹茶揚げ ゆかり和え けんちんみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ	八十八夜	もやし キャベツ だいこん にんじん さといも こんにゃく ねぎ きゅうり ゆかり		こめ あぶら こむぎこ こめこ		576kcal	2.2g	19	月	牛乳 ごはん やまのいもコロッケ アスパラのアーモンド和え まめとん汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	食育の日	キャベツ アスパラガス にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ		こめ あぶら コロッケ アーモンド さとう もちむぎ じゃがいも		649kcal	2.1g
2	金	牛乳 かつおめし ちくりんサラダ ビーフンスープ 清見オレンジ	ぎゅうにゅう かつお ベーコン ツナ	少し早い…こどもの日	たけのこ キャベツ たまねぎ オレンジ にんじん チンゲンサイ		こめ さとう じゃがいも ノンエッグ あぶら ビーフン ごま		555kcal	2.0g	20	火	牛乳 ごはん カレーそばろ煮 和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ かつおぶし こんぶ		たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも		600kcal	1.7g
7	水	牛乳 (ターメリックライス) チキンカレーライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きゅうり にんじん		こめ あぶら ごま ノンエッグ じゃがいも		598kcal	2.2g	21	水	牛乳 ごはん さばの塩焼き こぶびら 若竹汁	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ わかめ		さやいんげん ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ にんじん えのきたけ		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま		595kcal	1.9g
8	木	牛乳 ごはん いわしのごま揚げ 切り干し大根のナムル まごはやさしい汁	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ	かむかむデー	だいこん キャベツ こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ		こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめこ こむぎこ		609kcal	2.0g	22	木	牛乳 (ごはん) ひろしまあんかけ丼 スタミナサラダ レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめん うずらたまご ぶたにく		はくさい にんじん コーン たまねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな キャベツ ほうれんそう		こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま あぶら ヨーグルト		612kcal	2.0g
9	金	牛乳 ごはん 豆腐のチリソース煮 パンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム うずらたまご		たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり		こめ あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら		625kcal	1.7g	23	金	牛乳 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ビーンズポテトサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく だいず ミックスビーンズ		きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ		こめ あぶら ノンエッグ じゃがいも		594kcal	2.1g
12	月	牛乳 ごはん 鶏肉のワイン煮 ブロッコリーの甘酢和え たまごのふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご		キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ		こめ でんぷん あぶら さとう ばんこ		587kcal	1.9g	26	月	牛乳 ごはん 春雨の五目炒め わかめとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ さつまあげ		たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり もやし だいこん さやいんげん		こめ あぶら さとう はるさめ		563kcal	1.7g
13	火	牛乳 ごはん 五目豆腐 元気サラダ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご とうふ ハム わかめ かつおぶし		たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ		こめ でんぷん さとう あぶら		577kcal	1.6g	27	火	牛乳 ごはん さけのチーズ焼き レモン和え もち麦と野菜のスープ	ぎゅうにゅう さけ ハム チーズ		コーン キャベツ はくさい にんじん レモン たまねぎ ブロッコリー		こめ もちむぎ あぶら さとう		595kcal	1.2g
14	水	牛乳 ごはん オーロラフィッシュ&ビーンズ きゅうりとコーンのサラダ ジュリアンスープ	ぎゅうにゅう ほき だいず ベーコン		きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ はくさい		こめ さとう こめこ あぶら		591kcal	1.0g	28	水	牛乳 ごはん キムチ入り肉じゃが ごまだれキャベツ 鉄火みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		たまねぎ にんじん こんにゃく はくさい キャベツ ごぼう きゅうり もやし		こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも		600kcal	1.8g
15	木	牛乳 (ごはん) 豚にら丼 みそどれ海藻サラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ かいそう かえりいりこ		たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく にら キャベツ だいこん		こめ もちむぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら		580kcal	2.0g	29	木	牛乳 アスパラチャーハン こんにゃくサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	こんにゃくの日	アスパラガス コーン キャベツ もやし いんげん たまねぎ チンゲンサイ にんじん こんにゃく		こめ あぶら さとう ごま トック ごまあぶら		568kcal	2.0g
16	金	牛乳 セルフドック ウインナー ケチャップ 添え野菜 豆乳クリームスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン とうにゅう ミックスビーンズ		きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン		コッペパン こめこ じゃがいも あぶら ゼリー		566kcal	2.5g	30	金	牛乳 焼きうどん 春巻き れんこんとひじきのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき にぼし さつまあげ		たまねぎ キャベツ えだまめ オレンジ にら れんこん にんじん		うどん あぶら はるまき ノンエッグ さとう ごま		572kcal	2.1g

* 物資の都合により献立内容を変更する場合があります。