

# 5月学校給食献立予定表

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量						
			血・筋肉・骨になる食品		体のちようしをととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)			
6	木	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 ポン酢あえ じゃが芋のみそ汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり 大根 ねぎ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖					803	33.4	20.5	2.7
7	金	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースがけ 野菜サラダ 厚揚げのみそ汁	豚肉 ハム 生揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	大根 りんご きゅうり ねぎ キャベツ しめじ にんにく	米 ドレッシング					800	32.7	24.4	2.5
10	月	ごはん 牛乳 えび入りしゅうまい2個 チンジャオロースー わかめスープ	豚肉 えび 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ えのき ねぎ にんにく しょうが	米 しゅうまいの皮 春雨 てん粉	油				823	34.3	25.4	3.1
11	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 道産子汁	さば さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう れんこん 大根 ねぎ とうもろこし にんにく	米 じゃが芋 砂糖	油 バター				813	31.1	20.1	3.1
12	水	きなこ揚げパン 牛乳 ちゃんぽんうどん チキンサラダ テコポン	豚肉 鶏肉 えび いか なると きな粉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ もやし ねぎ きゅうり テコポン	パン うどん 砂糖	油 ごま油 ドレッシング				840	35.5	27.3	2.5
13	木	麦ごはん 牛乳 ミルメークココア 二色丼の具(肉そぼろ 炒り卵) からしあえ まろやか豆乳みそ汁	豚肉 卵 豆腐 豆乳 かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 里芋 砂糖	油 ココア				844	33.9	23.0	3.0
14	金	那須地区春季体育大会のため給食なしになります。大会に参加しない生徒のみなさんはお弁当を持参してください。													
17	月	ごはん 牛乳 春巻き もやしと大豆のサラダ 厚揚げマーボー豆腐	豚肉 ハム 大豆 生揚げ みそ	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 春巻きの皮 砂糖 てん粉	油 ドレッシング				898	31.5	33.2	2.7
18	火	ごはん 牛乳 さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 根菜のごま汁 オレンジ	さわら さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 枝豆 ごぼう ねぎ オレンジ	米 里芋 砂糖	油 ごま				803	34.9	22.0	2.9
19	水	アーモンドトースト 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ 春野菜スープ	卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー ほうれん草 にんじん	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ キャベツ	食パン アーモンド じゃが芋 砂糖	マーガリン ドレッシング				858	29.7	37.7	3.3
20	木	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル 中華風卵スープ	鶏肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ もやし しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま				845	30.2	28.7	2.3
21	金	☆体育祭☆ ごはん 牛乳 ボークカレー アスパラサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 かにかま 鶏肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが レモン	米 じゃが芋 砂糖	油				897	26.2	27.3	2.9
24	月	ごはん 牛乳 黒酢肉団子3個 かにかまサラダ 手作りワンタンスープ	豚肉 かにかま 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり しょうが にんにく とうもろこし	米 ワンタンの皮 でん粉	ドレッシング				799	28.4	18.6	2.9
25	火	ごはん 牛乳 かつおのゆずみぞれ煮 おひたし 筑前煮 アセロラゼリー	かつお 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 しいたけ ごぼう たけのこ れんこん	米 里芋 砂糖 ゼリー	油 ごま				797	33.2	17.4	1.9
26	水	丸パン 牛乳 マーシャルビーンズ 五目焼きそば 和風サラダ	豚肉 いか なると ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	もやし キャベツ	パン 焼きそば麺	油 ごま油 ごま チョコクリーム				803	32.0	29.1	4.6
27	木	麦ごはん 牛乳 わかめふりかけ 鶏の照り焼き ごまあえ 肉じゃが	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 玉ねぎ かんぴょう グリーンピース しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま				860	37.0	18.1	2.6
28	金	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ 中華くらげのサラダ 鶏団子とフォーのスープ	ホキ くらげ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 にら	もやし ねぎ きゅうり 白菜 にんにく	米 パン粉 フォー でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま				806	30.2	21.5	3.1
31	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 厚焼き卵 のりあえ わかたけ汁	鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	ごぼう まいたけ エリンギ もやし キャベツ たけのこ ねぎ しょうが	米 砂糖	油 ごま油 ごま				804	35.8	23.2	3.2
計17回							栄養量	今月の平均	829	32.3	24.5	2.9			
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5未満			

