

平成30年  
5月

給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	低学年 kcal	中学年 kcal	高学年 kcal
1	火	ご飯		ほうれん草のキッシュ ブロッコリー 焼きビーフン キャベツと小松菜のごまあえ	牛乳 卵 ベーコン チーズ 焼豚	ほうれん草 ブロッコリー たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン キャベツ 小松菜	米 ビーフン ごま油 ごま	548	653	756
2	水	ロールパン		照焼きハンバーグ さやいんげん・コーン 和風スバゲティソテー 鯉ぼーろ	牛乳 牛豚ひき肉 卵 ハム	たまねぎ さやいんげん しめじ 赤ピーマン コーン	ロールパン パン粉 片栗粉 砂糖 スバゲティ 鯉ぼーろ	549	653	755
7	月	菜めし		肉じゃが もやしの甘酢あえ ごぼうのから揚げ	牛乳 牛肉 油あげ ちくわ	大根葉 にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり ごぼう	米 じゃがいも しらたき ごま 片栗粉 油	539	641	739
8	火	ご飯		さわらのごま揚げ スナップえんどう 焼きうどん れんごんのきんぴら	牛乳 さわら 牛肉 赤板 ベーコン	しょうが スナップえんどう キャベツ ねぎ れんごん パセリ	米 片栗粉 ごま 油 うどん	562	666	770
9	水	食パン		ポテトカレーコロッケ キャベツ・パセリ スバゲティサラダ りんご いちごジャム	牛乳 豚ひき肉 卵 ロースハム	たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり にんじん コーン りんご	食パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 油 スバゲティ マヨネーズ いちごジャム	541	645	744
10	木	ご飯		さばのみそ煮 小松菜のごまあえ 高野の卵とじ いかのかりん揚げ	牛乳 さば みそ 高野豆腐 卵 赤板 いか	しょうが 小松菜 にんじん みつば	米 砂糖 ごま 片栗粉 油	560	668	769
11	金	ご飯		焼きとり アスパラガス えびしゅうまい 中華風酢物	牛乳 鶏肉 えびしゅうまい ハム	アスパラガス きゅうり	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	539	642	740
12	土	チャンポン		チーズタルト	牛乳 いか 赤板 豚肉 平天	キャベツ にんじん ねぎ	中華麺 チーズタルト	500	591	679
14	月	麦ご飯		酢豚 フィッシュカツの卵とじ 春キャベツの酢物	牛乳 豚肉 フィッシュカツ 卵 油あげ	しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	571	680	786
15	火	菜めし		たらのあんかけ ひじき煮 金時豆煮	牛乳 たら ひじき 平天 金時豆	大根葉 たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース	米 片栗粉 油 砂糖	555	663	767
16	水	ロールパン		鶏肉の磯辺揚げ キャベツ・にんじん マゼドアンサラダ オレンジ	牛乳 鶏肉 あおのり 卵 焼豚	しょうが キャベツ にんじん きゅうり りんご オレンジ	ロールパン 小麦粉 油 さつまいも マヨネーズ	545	645	745
17	木	ご飯		豚肉のみそ焼き 小松菜のおひたし 切り干し大根煮 パナナ 豆腐スープ	牛乳 豚肉 みそ 平天 豆腐 ベーコン	しょうが 小松菜 干し大根 にんじん さやいんげん たまねぎ はねぎ パナナ	米 砂糖 片栗粉 ごま 黒砂糖 油	552	658	760
18	金	ご飯		がめ煮 いかの酢みそあえ ミニお好み焼き	牛乳 鶏肉 いか みそ わかめ 豚ひき肉 卵 あおのり	れんごん たけのこ にんじん 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ ねぎ	米 こんにやく 砂糖 小麦粉	533	634	731
19	土	牛丼		シューフルーツ	牛乳 牛肉	たまねぎ ねぎ	米 糸こんにやく 砂糖 シューフルーツ	479	567	653
21	月	ご飯		牛肉ともやしのブルコギ風 たこの酢物 りんご 中華スープ	牛乳 牛肉 ゆでたこ 卵	もやし たまねぎ きゅうり りんご しめじ ねぎ	米 ごま油 砂糖	538	641	741
22	火	ご飯		八宝菜 アスパラガスのバターしょうゆ炒め 卵焼き	牛乳 豚肉 いか ベーコン 卵	にんじん たまねぎ たけのこ 白菜 ヤングコーン さやいんげん アスパラガス	米 片栗粉 じゃがいも バター 砂糖 オリーブオイル	543	642	742
23	水	コッペパン		チキンカツ キャベツ マカロニサラダ さかなっつハイ	牛乳 鶏肉 卵 ハム いろこ	キャベツ にんじん コーン きゅうり	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ アーモンド ビーナッツ	540	640	741
24	木	わかめご飯		すき焼き風煮 きんぴら キャベツと小松菜のごまあえ	牛乳 牛肉 わかめ 焼き豆腐 油あげ	にんじん たまねぎ 白菜 大根 ごぼう 赤ピーマン キャベツ 小松菜	米 砂糖 糸こんにやく ごま ごま油	540	646	747
25	金	カレーライス		フレンチサラダ アメリカンドッグミニ オレンジ	牛乳 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 じゃがいも ドレッシング アメリカンドッグミニ 油	590	704	814
28	月	ご飯		かに玉 さやいんげん 回鍋肉 ちりめんの酢物	牛乳 卵 かにかま 豚肉 みそ ちりめん	たけのこ ねぎ しいたけ グリーンピース さやいんげん キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり	米 片栗粉 砂糖 ごま	555	661	762
29	火	ご飯		タンドリーチキン ブロッコリー ひじきと野菜の炒め煮 ほうれん草のビーナッツあえ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ひじき	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー にんじん ピーマン ほうれん草	米 砂糖 ビーナッツ	540	640	740
30	水	食パン		マカロニグラタン ゆで卵 ツナサラダ アメリカンチェリー	牛乳 ベーコン チーズ 卵 シーチキン	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ アメリカンチェリー	食パン マカロニ じゃがいも パン粉 マヨネーズ	556	664	768
31	木	ご飯		鮭フライ キャベツ・パセリ ポテトサラダ 大豆煮	牛乳 鮭 卵 ハム 大豆 ちくわ	キャベツ パセリ にんじん きゅう たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マヨネーズ こんにやく	556	663	767