

令和3年

5月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	献立名			食品名(材料名)						中・栄養価		
		主食	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働か力や熱になるもの		エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
6	木	コッペパン	牛乳	かぼちゃグラタン 春雨スープ そえ野菜 チョコ大豆	かぼちゃ グラタン 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン 春雨	ドレッシング チョコ大豆	783	21.2	31.0
7	金	ごはん	牛乳	さわらのごまみそがけ おひたし わかたけ汁 お茶プリン	さわら みそ 豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たけのこ	米 さとう お茶プリン	油 ごま	769	32.4	18.2
10	月	ごはん	牛乳	さばの照り焼き きんぴらごぼう 味付けのり	さばの照り焼き とり肉 さつま揚げ	牛乳 茎わかめ 味つけのり	にんじん	こんにやく ごぼう	米 さとう	油 ごま ごま油	780	29.6	21.3
11	火	コッペパン	牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ 野菜炒め いちごジャム	ぶた肉 豆とかぼちゃの コロッケ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	パン いちごジャム	油	752	29.6	26.2
12	水	こぎつね 寿司	牛乳	新じゃがと わかめのみそ汁 れんこんミンチカツ	ぶたひき肉 卵 油揚げ みそ れんこんミンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	すだち ごぼう たまねぎ しいたけ	米 さとう じゃがいも	油	791	28.3	24.2
13	木	キャロット パン	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト	ぶたひき肉	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゅうり ごぼう	キャロットパン スパゲティ	油 ドレッシング (ごま)	792	27.6	22.4
14	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー わかめサラダ 中華ドレッシング	牛肉 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも	油 ドレッシング (ごま)	771	24.7	19.6
17	月	わかめ ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ あまずあえ おさつスティック	とり肉 卵 高野豆腐	わかめ 牛乳 茎わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ れんこん	米 さとう おさつス ティック	油	756	28.3	17.9
18	火	ココアパン	牛乳	ミートキャロットオムレツ 春キャベツのスープ煮 マカロニサラダ ノエッグマヨネーズ	ミートキャロット オムレツ ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ココアパン じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	824	28.7	30.4
19	水	ごはん	牛乳	ひじきの炒め煮 あじ磯辺フライ きゅうりの梅和え	とり肉 大豆 あじフライ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにやく キャベツ きゅうり たけのこ 梅	米 さとう	油	805	29.3	22.4
20	木	コッペパン	牛乳	皿うどん麺 八宝菜 ポークしゅうまい	ぶた肉 しゅうまい	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ	パン 皿うどん麺 でんぷん	油	837	35.8	31.6
21	金	麦ごはん	牛乳	親子丼の具 すだち酢あえ お米deシークワ-サ-タルト	とり肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ すだち	米 麦 さとう タルト	油	808	31.9	20.4
24	月	ごはん	牛乳	新じゃがのうま煮 いわしの梅煮	ぶた肉 いわし梅煮 がんとどき	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ こんにやく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	817	33.5	23.0
25	火	コッペパン	牛乳	ハンバーグのケチャップソース ゆで野菜 中華コーンスープ	ハンバーグ 豆腐 卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ しいたけ コーン	パン さとう でんぷん	油	777	32.7	28.0
26	水	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜サラダ みそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 でんぷん	油 ドレッシング	814	37.1	22.9
27	木	黒糖パン	牛乳	チリコンカン フルーツの サイダーゼリーあえ	ぶたひき肉 大豆 金時豆 てぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ みかん 黄桃	黒糖パン じゃがいも ゼリー さとう ナタデココ	油	789	27.1	20.2
28	金	麦ごはん	牛乳	ビーフハヤシ 干し大根とツナのサラダ	牛肉 いんげん豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 干し大根	米 麦	油 ドレッシング (ごま)	762	23.8	23.0
31	月	ごはん	牛乳	厚揚げのチリソース煮 パンサンスー 野菜ふりかけ	ぶた肉 厚揚げ チキンハム	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん 春雨	油 ごま油	781	26.2	20.0

◎1人当たりの個数

日	曜日	食品名	小	中
20	木	ポークしゅうまい	2個	3個
26	水	とり肉のから揚げ	2個	3個

◎材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

830 kcal	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%
-------------	----------------------	----------------------