

5月 学校給食献立予定表 Aコース



日・曜日	献立名		体をつくる (赤)	エネルギーになる (黄)	体の調子を整える (緑)	1人1日 [kcal]	蛋白質 [g]
1 金	牛乳	カレーうどん 彩の国肉まん ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 なたと	地粉うどん 彩の国肉まん ごまドレッシング	人参 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう きゅうり	638	21.8
7 木	牛乳	ごはん 春雨スープ 春巻き ルーローハンの具	牛乳 豆腐 春巻き 豚肉	ごはん 春雨 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイしょうが にんにく 黄パプリカ 赤パプリカ しゃくし菜漬け	669	22.0
8 金	牛乳	しょうゆラーメン 揚げ餃子② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 なたと 餃子 ひじき	中華麺 油 玉ねぎドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ こんにゃく キャベツ 枝豆	583	22.2
11 月	牛乳	ごはん 野菜椀 厚焼き玉子 豚丼の具	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	人参 大根 ごぼう こんにゃく しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース	617	26.4
12 火	牛乳	食パン ABCスープ フィッシュフライ(ソース) カラフルサラダ いちごゼリー	牛乳 無塩せきベーコン フィッシュフライ	食パン マカロニ 油 玉ねぎドレッシング いちごゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 赤パプリカ 黄パプリカ	488	19.7
13 水	シ ョ ア	もち麦ごはん ポークカレー かりかり大豆 ブロッコリーサラダ	エコの日 シヨアブレン 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	もち麦ごはん 油 じゃがいも 三温糖 塩ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	647	23.4
14 木	牛乳	ごはん ジュリエンスープ 焼きウインナー ガパオライスの具	牛乳 無塩せきウインナー 鶏肉	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ	565	22.2
15 金	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 上州さんびら	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 三温糖 ごま油	しょうが 人参 しめじ いら ごぼう こんにゃく いんげん	634	21.5
18 月	牛乳	わかめごはん つみっこ 鶏肉の唐揚げ きゅうりサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 鶏肉	ごはん すいとん 片栗粉 油 中華ドレッシング	人参 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ しょうが キャベツ コーン きゅうり	677	25.7
19 火	牛乳	子供パン コーンスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ	牛乳 ハンバーグ	子供パン 油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ コーン セロリー ブロッコリー カリフラワー	584	23.3
20 水	牛乳	ごはん すまし汁 お魚ナゲット② 肉じゃが	牛乳 かまぼこ さつま揚げ お魚ナゲット 豚肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	641	21.7
21 木	牛乳	ごはん 地場産玉ねぎのみそ汁 鶏のたれかつ ほうれん草のおひたし	牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ	580	24.2
22 金	牛乳	タンメン えびしゅうまい② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 えびしゅうまい	中華麺 ごま油 カクテルゼリー	にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ キャベツ パイン みかん 黄桃 白桃	595	22.4
25 月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 野菜コロッケ キムたくごはんの具	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	ごはん 野菜コロッケ 油 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 白菜キムチ つぼ漬 ねぎ	651	24.1
26 火	牛乳	フラワーロール ミルメークコーヒー オニオンスープ ミートボール② ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 無塩せきベーコン ミートボール	フラワーロール 油 じゃがいも 玉ねぎドレッシング ミルメークコーヒー	玉ねぎ コーン パセリ きゅうり キャベツ	468	17.6
27 水	牛乳	ごはん 豚汁 さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮	牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば竜田	ごはん 油 里芋 三温糖	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ 切干大根	695	26.1
28 木	牛乳	ごはん マンドゥスープ 鶏肉の韓国風照り焼き 三色ナムル	牛乳 水餃子 鶏肉	ごはん 三温糖 ごま ごま油 ナムルドレッシング	人参 チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ 小松菜 もやし	606	23.7
29 金	牛乳	かき玉うどん がんす 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 なたと 卵 がんす	地粉うどん 片栗粉 油 塩ドレッシング	人参 干しいたけ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	619	19.3

材料入荷による多少の変更はご了承ください。

給食回数 18回

太字: 本庄または上里産

