

5月 学校給食献立予定表 Bコース



仁手小・旭小・本庄西小・神保原小
上里東小・七本木小・賀美小・長幡小

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食あたり [kcal]	たんぱく質 [g]
1金	牛乳	ごはん オフロ汁 かつおフライ(ソース) わかめサラダ	牛乳 豆腐 みそ かつおフライ わかめ	ごはん 油 中華ドレッシング	人参 ねぎ なめこ コーン キャベツ	598	23.2
7木	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 さばの塩焼き もやしのおひたし	牛乳 豆腐 わかめ みそ 塩さば	ごはん	人参 小松菜 ほうれん草 もやし	565	26.2
8金	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	669	22.0
11月	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 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 こんにやく キャベツ 枝豆	583	22.2
12火	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 こんにやく しょうが 玉ねぎ しらたき グリーンピース	617	26.4
13水	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
14木	シヨア	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
15金	牛乳	ごはん ジュリエンスープ 焼きウインナー ガバオライスの具	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 ビーマン 赤パプリカ	565	22.2
18月	牛乳	うま辛肉うどん 野菜かき揚げ 上州きんぴら	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 野菜かき揚げ 三温糖 ごま ごま油	しょうが 人参 しめじ いら ごぼう こんにやく いんげん	634	21.5
19火	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
20水	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
21木	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 こんにやく いんげん	641	21.7
22金	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
25月	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
26火	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
27水	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
28木	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 こんにやく 大根 干しいたけ 切干大根	695	26.1
29金	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

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

