5月分学校給食予定献立表

献立目標:初夏を味わおう

2022. 御前崎市学校給食センター

			主にエネルギーのも	ニンになる合口(芸)	主に体を作るもと		ナルはの細った東	とりとと。 整えるもとになる食品(緑)	御削崎巾字仪: ┃		
		献立夕	主にエネルギーので たんすいかぶつ	;		:	上に体り過于で設		調味料	リプ オプ	欠食校
曜日		献立名	にんg いかぶり 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	かきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC • 繊維		レーン・	エネルギーたんぱく質 kcal g
\vdash		つゆひかりいのごけん		nin cy	7C701C \Q	ММД	75077				浜岡中
2		つゆひかりいりごはん	米(こめ)			牛乳		茶(ちゃ)	塩 酒 		白羽小 池新田幼
		ぎゅうにゅう	でん粉(ぶん)	N/A- (+ > >)	 豆乳(とうにゅう)	(ぎゅうにゅう)			 	-	白羽幼 北こ
		とうふステーキのそぼろあんかけ	砂糖(さとう)	米油(あぶら)	鶏肉(とりにく) 豚肉(ぶたにく)			しょうが	みりん 和風だし		御前崎こ
		とんじる	じゃが芋(いも)	ごま油	豆腐(とうふ) 油揚(あぶらあ)げ みそ		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	玉(たま)ねぎ ごぼう	だし用削り節		// =
月		キャベツのピーナッツあえ		落花生(らっかせい)	V.F\$			キャベツ もやし	しょうゆ	-	幼 540 22.9 小 679 28.2 中 854 35.5
		せわれロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)			塩		1 00 1 00.0
6		ぎゅうにゅう				牛乳					白羽小 池新田幼
		ウインナーのケチャップソースがけ		米油	ウインナー				トマトケチャッフ゜ソース	0	7547755
		コーンクリームスープ		バター パーム油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう チキンエキス		
金		くきわかめサラダ	 砂糖	ごま油		茎(くき)わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		幼 493 21.1 小 653 27.3 中 808 33.6
		うどん	小麦粉		(6. () 55).6.3 2 (7)				塩		1 000 00.0
9		ぎゅうにゅう				牛乳					浜岡中
		くろはんぺんいそべフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	黒(くろ)はんぺん	あおさ			塩 こしょう		
		さんさいうどんじる	でん粉		鶏肉 かまぼこ		人参	根深(ねぶか)ねぎ わらび たけのこ しめじ	酒 塩 しょうゆ 昆布だし	-	
							小松菜(こまつな)	なめこ ほししいたけ	だし用削り節 しょうゆ みりん		幼 449 20.3 小 623 27.0
月		じゃがいものとさに	しゃが芋 		(かつおけずりぶし)				和風だし		中 724 31.9
10	ш	ごはん ぎゅうにゅう	米			开 四					活因中
				N/Sch	·····································	牛乳		ブゴン サラ(ニャナル)	しょうゆ みりん		浜岡中
	\mathcal{O}	チキンチキンごぼう	でん粉 砂糖 白玉団子	米油	鶏肉			ごぼう 枝豆(えだまめ) 玉ねぎ 大根(だいこん)	酒 		
		おごうさんだんごじる	(しらたまだんご)		豚肉 みそ 		人参 葉ねぎ	ほししいたけ	だし用削り節 		幼 569 20.3 小 714 25.2
火		ほうれんそうのごまあえ	砂糖 	ごま			ほうれん草(そう)	もやし	しょうゆ		中 872 30.0
11		ベーコンごはん 	米 大麦 	バター	ベーコン	チーズ			塩 こしょう	-	浜岡中
	ン	ぎゅうにゅう				牛乳		玉ねぎ	 酢 塩 しょうゆ		池新田幼
	\mathcal{O}	メルルーサのマリネ	でん粉 砂糖	米油 オリーブ油	メルルーサ		人参	エねこ レモン果汁(かじゅう) キャベツ 玉ねぎ	こしょう 塩 こしょう コンソメ		
		ベジタブルスープ 		オリーブ油			人参 パセリ	セロリー にんにく	15年 としよ フーコ/// 5キソス-フ゜ ワイソ	·	幼 512 19.3
水		リヨネーズポテト	しゃが芋 	バター	ウインナー		パセリ	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう		小 639 23.7 中 773 28.2
12		むぎごはん	米 大麦(おおむぎ)								
		ぎゅうにゅう				牛乳			かつお昆布だし 酢	<u> </u> 	浜岡中3年
		かにたまあんかけ 	砂糖 でん粉	なたね油	卵(たまご) かに			しいたけ たけのこ	しょうゆ みりん 塩 中華スープ		
		なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	米油 ごま油	厚揚(あつあ) げ 豚肉 大豆		人参 グリンピース	たけのこ 白菜(はくさい) ほししいたけ にんにく	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
木		はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま油 ごま	えび		人参	しょうが きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 548 19.9 小 693 24.5 中 854 30.5
		まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		7 004 00.0
13		ぎゅうにゅう				牛乳				-	浜岡中3年
		てづくりハンバーグのトマトソースがけ		米油				玉ねぎ	塩 ナツメグ ワイン こしょう ソース	"	御前崎中
		 アスパラガスとたまごのスープ	でん粉	オリーブ油	卿 ウインナー		アスパラガス	セロリー 玉ねぎ	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ		
金		コーンサラダ		米油			人参	とうもろこし きゅうり	チキンスープ 酢 塩 こしょう		
312		スライスチーズ		УК/Ш		チーズ		キャベツ			幼 546 26.7 小 693 33.5
		むぎごはん	 米 大麦								中 849 40.6
16		ぎゅうにゅう				牛乳					します。 おおおおおおり かんしょう かいまい かいまい かいしょう かいしょう かいしょう かいまい かいまい かいま かいまい かいまい かいまい かいまい かいまい
		ぶたにくコロコロしょうがやき	でん粉	米油		7730		しょうが にんにく	酒 みりん		Gmcclam
		たけのこのみそしる	C7 0 495	УК/Ш	豆腐・油揚げ		人参	たけのこ もやし	しょうゆ だし用削り節	-	
月		キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま	みそ	しらす	さやえんどう	えのきたけ キャベツ きゅうり	塩		幼 541 23.1 小 674 28.8
73		デャベンと 0.5 g の C 70 iSi a) え	 米	_ C		塩昆布(こんぶ)		11、12 GWフツ			中 826 34.6
17		こはん ぎゅうにゅう				牛乳					御前崎中 白羽幼
		さばのみそに	 砂糖		 鯖(さば) みそ	T- 2 0		しょうが			北こ
		けんちんじる	u <i>z 1</i> 7a	ごま油			 人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根	 しょうゆ 塩		
火				こま油 ごま	立偶 油揚リ 		入多 条1dG チンゲンサイ	ごぼう キャベツ	だし用削り節 塩 しょうゆ	-	幼 548 20.2 小 689 25.0
ベ			址 +=	しみ畑 しま			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ナヤハン	みりん	1	中 836 29.5
18		むぎごはん 	米 大麦 			开 回					御前崎中
		ぎゅうにゅう 	 砂糖	水冲	全体 后	牛乳		l.⊦ろが せ戸	1,1ろの		高松幼
		にしょくそぼろ にくじゅが		米油	鶏肉卵		 人参	しょうが 枝豆	しょうゆ 酒 塩		幼 523 23.2
اماد		にくじゃが カラマンダリン		米油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	みりん		
水		カラマンダリン						カラマンダリン			小 657 28.9 中 796 34.8

		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄) 主に体を作るもと		になる食品(赤)	主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フスフ	欠食校	
/ 曜 日			たんすいかぶつ	ししつ	しつ	むきしつ		せんい			アンファイ エネルギーたんぱく質
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・繊維		ク・	kcal g
19	SI	にんじんごはん 	米 大麦	米油			人参		しょうゆ 酒 みりん 和風だし		御前崎中
	るさい	ぎゅうにゅう	パンかい 小事か			牛乳					
	と給金	かつおフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油				こんにょく 十扫	塩 こしょう		
	食の	たぬきじる			油揚げるそ		人参	こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	だし用削り節		幼 491 21.4
木		しんじゃがのカレーソテー	じゃが芋の糖	米油	鶏肉 大豆		グリンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩 か-粉		小 610 26.0 中 738 31.1
20		かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	.	
		ピーナッツクリーム	砂糖	ピーナッツバター 植物油		脱脂粉乳			塩		高松幼
		ぎゅうにゅう				牛乳			#=		幼 528 18.4 小 651 23.3 中 811 29.0
		オムレツのトマトソースがけ	でん粉の砂糖	大豆油	<u> </u>	1246年7月	トマト		塩 酢 トマトケチャップ ソース ワイン		
金		エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	オリーブ油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	塩 チキンエキス チキンスープ ワイン こしょう		
		こまつなとコーンのサラダ	砂糖	米油			小松菜	キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		
23		ちゅうかめん	小麦粉								
23		ぎゅうにゅう 幼1個 小2個				牛乳					
		あげぎょうざ 中3個	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 ごま油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 塩		
		 しょうゆラーメンスープ		米油・コーン油	焼き豚 なると		人参 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	根深ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	中華スープ 塩		
月		 たけのこのせんぎりいため		ごま油	 豚肉			もやし しょうが にんにく	チキンパウダ- 鰹エキス 酒 しょうゆ		幼 450 20.6 小 637 27.4
H		むぎごはん	米大麦	<u>С</u> ф/Ш			八多(ニマノ	たけのこ きくらげ	みりん		中 823 34.5
24		ジョン 100	· 八夕			牛乳					池新田幼
		きなこまめ	 でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉	7-50			塩		北こ
			じゃが芋 小麦粉	米油・ラード		- 3		玉ねぎ にんにく	[^] ワイソ		
		チキンカレー 	砂糖	パーム油	鶏肉 大豆 	チーズ	人参トマト	しょうが りんご	こしょう チキンスープ こしょう チキンスープ コンソメ カレー粉		幼 566 20.8
火		きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		小 711 25.7 中 868 30.7
25		こぎつねごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉・油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん	 	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのピーナッツあえ	でん粉の糖	米油 落花生	いか				しょうゆ		
		ほうれんそうのかきたまじる	でん粉		卯 豆腐		人参 ほうれん草	玉ねぎ	塩 昆布だし 酒 しょうゆ だし用削り節		幼 499 23.6
水		こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	和風だし しょうゆ)	小 621 29.3 中 725 35.3
26		ごはん	米								
20		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのしおやき							塩		
		なめこじる			豆腐 油揚げ みそ みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ なめこ	だし用削り節		幼 532 20.4
木		ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	ちくわ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 和風だし 酒 みりん	,	小 688 24.8 中 808 29.3
27		つゆひかりいりマーガリンロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳		茶	塩		
		ぎゅうにゅう	1.62 ////			牛乳					
		チキンのフレークやき	パン粉 コーンフレーク パンポンプグイギン	ノンエック゛マヨネース゛	鶏肉	チーズ		エ ゎギ	塩 こしょう		
		ミートボールいりトマトスープ	パン粉 でん粉 じゃが芋	オリーブ油 豚脂	% 第 例 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第		人参 トマト パセリ	玉ねぎ しょうが プルーン セロリー	塩 こしょう コンソン トマトクチャップ	·	幼 547 22.3
金		コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		小 669 26.7 中 965 36.1
30		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		レバーのちゅうかあげ 	でん粉 砂糖 	米油でま油	豚肉 豚レバー 		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 Y-ス 中華スープ しょうゆ		
		わかめスープ	7 小小+	ごま ジャー ごまか	豆腐	わかめ	人参 小松菜 	玉ねぎ 根深ねぎ	塩 こしょう	•••	幼 537 19.8
月		ちゅうかサラダ 	砂糖 	米油でま油	ЛΔ		人参	きゅうり もやし	酢 塩 しょうゆ		小 673 24.3 中 821 28.9
31		ごはん	米			,					
		ぎゅうにゅう		練(ね)りごま	n+	牛乳			しょうゆ みりん		
		さわらのごまみそやき 	砂糖 	でま	鰆(さわら) みそ			ごぼう れんこん			
		ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	たけのこ こんにゃく ほししいたけ 枝豆	酒 しょつゆ 和風だし みりん 昆布だし 塩		6th EQE 00.1
火		キャベツともやしのいそかあえ				のり		キャベツ もやし	しょうゆ		幼 535 23.1 小 673 29.0 中 816 34.9

[※]給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

[※]使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(Tel:86-2044)