

2021

5月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>	<p>4 みどりの日</p>	<p>5 こどもの日</p>	<p>6 [5月の季節献立] ミニたいやき 筑前煮 菜飯 すまし汁</p>	<p>7 ブルロギ 上海パオズ 麦ごはん わかめスープ</p>
<p>赤 栄養所要量の基準</p> <p>緑 上段は小学生・下段は中学生</p> <p>黄 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p> <p>栄養量小 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g</p> <p>栄養量中 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g</p>			<p>牛乳 鶏肉 なた豆 豆腐 昆布 かつお節 小豆</p> <p>大根菜 ごぼう にんじん ししいたけ たけのこ れんこん 枝豆 えのきたけ 小松菜</p> <p>米 麦 米油 こんにやく さといも 砂糖 ごま油 白玉ふ 小麦粉 水あめ</p> <p>655 24.7 14.2 2.7</p>	<p>牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐 わかめ</p> <p>にんじん 玉ねぎ たけのこ にら ねぎ もやし にんにく</p> <p>米 麦 米油 砂糖 ごま 片栗粉 パン粉</p> <p>650 23.5 18.3 1.9</p>
<p>10 五目豆 赤魚の白しょうゆ焼き 麦ごはん 春キャベツのみそ汁</p>	<p>11 ナムル ごまみそ肉団子 麦ごはん ぎょうざスープ</p>	<p>12 わかめとツナのサラダ 味付け煮たまご(しょうゆ味) 山菜うどん かけ汁 ソフトめん</p>	<p>13 三色あえ 豆腐の肉みそあん包み 中華風コンスープ</p>	<p>14 海そうサラダ 白身魚のマヨネーズ焼き 春野菜のポトフ 丸パン</p>
<p>牛乳 赤魚 鶏肉 さつまいも 大豆 豆腐 かつお節 昆布 煮干し</p> <p>ごぼう ししいたけ にんじん 枝豆 キャベツ</p> <p>米 麦 米油 こんにやく 砂糖 じゃがいも</p> <p>629 28.6 14.4 1.9</p> <p>733 33.1 15.7 2.2</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ みそ</p> <p>にんじん もやし ほうれん草 ししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ しょうが</p> <p>米 麦 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉</p> <p>689 23.5 18.2 2.6</p> <p>778 25.8 19.2 3.3</p>	<p>牛乳 卵 ツナ わかめ 鶏肉 なた豆 油揚げ かつお節 昆布</p> <p>レモン にんじん とうもろこし キャベツ 大根 きゅうり なめこ わらび えのきたけ ねぎ</p> <p>ソフトめん</p> <p>630 31.6 18.9 2.8</p> <p>805 38.5 20.9 3.2</p>	<p>牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ アオサ 鶏肉 卵</p> <p>ピーマン にんじん キャベツ ほうれん草 ししいたけ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ</p> <p>米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉</p> <p>706 26.4 21.1 2.7</p> <p>805 29.8 22.8 3.2</p>	<p>牛乳 ホキチーズ ツナ わかめ 昆布 赤とさか 豚肉 ソーセージ</p> <p>玉ねぎ レモン にんじん キャベツ かぶ セロリ ブロッコリー とうもろこし ピーマン</p> <p>丸パン フォンeggマヨネーズ こんにやく 米油 じゃがいも</p> <p>697 31.7 27.4 3.0</p> <p>808 36.8 31.4 3.5</p>
<p>17 ブロッコリーサラダ ほっけ焼き 麦ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>18 野菜のごま酢あえ 鶏のバーベキューソース 麦ごはん ワンタンスープ</p>	<p>19 アスパラサラダ キャベツメンチカツ しょうゆラーメン 中華めん</p>	<p>20 小松菜のサラダ いわしの梅煮 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮</p>	<p>21 山菜炒め 鶏の照り焼き 麦ごはん 肉団子のカレースープ</p>
<p>牛乳 ほっけ ハム 油揚げ みそ かつお節 昆布</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー 大根 ほうれん草 ねぎ</p> <p>米 麦 ごま油 ごま じゃがいも</p> <p>644 29.3 17.1 2.4</p> <p>729 32.0 18.2 2.7</p>	<p>牛乳 鶏肉 なた豆</p> <p>りんご レモン にんじん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ ししいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく</p> <p>米 麦 砂糖 ごま ごま油 ワンタン</p> <p>685 26.1 20.4 2.2</p> <p>795 30.1 23.0 2.5</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 なた豆 わかめ</p> <p>にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり たけのこ とうもろこし チンゲンサイ ねぎ</p> <p>中華めん 米油 ごま油 小麦粉 パン粉</p> <p>680 27.0 22.3 2.8</p> <p>875 33.8 25.4 3.5</p>	<p>牛乳 いわし ツナ 豚肉 厚揚げ</p> <p>レモン にんじん キャベツ 小松菜 ししいたけ 玉ねぎ 枝豆 梅 しょうが</p> <p>米 麦 砂糖 米油 じゃがいも 片栗粉</p> <p>720 27.5 19.8 2.1</p> <p>840 32.0 22.5 2.7</p>	<p>牛乳 鶏肉 さつまいも 豚肉</p> <p>ごぼう にんじん わらび えのきたけ 玉ねぎ チンゲンサイ</p> <p>米 麦 米油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも</p> <p>665 26.5 19.5 2.3</p> <p>773 30.4 21.9 2.7</p>
<p>24 わさびドレッシングあえ メバル塩こうじ焼き 麦ごはん 根菜ごま汁</p>	<p>25 [かみかみ献立] 茎わかめのサラダ 県産豚みそカツ 麦ごはん 野菜スープ</p>	<p>26 かわちぼんかん 河内晩柑 じゃーまんポテト 鶏南蛮かけ汁 ソフトめん</p>	<p>27 いちごゼリー チキンカレー 七穀ごはん ピンスサラダ</p>	<p>28 パンクケチャップ フレンチサラダ フランクフルトソーセージ キャロットポタージュ 切り込みコップ</p>
<p>牛乳 メバル 糸かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ かつお節 昆布</p> <p>にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ</p> <p>米 麦 米油 ごま さといも</p> <p>626 27.3 14.8 1.8</p> <p>726 31.7 16.5 2.1</p>	<p>牛乳 豚肉 ハム 茎わかめ みそ</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり ししいたけ もやし チンゲンサイ 玉ねぎ</p> <p>米 麦 米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉</p> <p>666 22.7 20.0 1.8</p> <p>780 26.0 22.6 2.2</p>	<p>牛乳 ベーコン 鶏肉 なた豆 油揚げ かつお節 昆布</p> <p>玉ねぎ ハセリ ししいたけ ごぼう にんじん ぶなしめじ ほうれん草 ねぎ 河内晩柑</p> <p>ソフトめん じゃがいも パター</p> <p>641 27.3 17.8 2.0</p> <p>825 34.1 20.2 2.4</p>	<p>牛乳 大豆 金時豆 鶏肉</p> <p>にんじん もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト りんご ハセリ にんにく しょうが いちご</p> <p>米 麦 もちきび 高きび 義母玄米 黒米 はとむぎ アマランサス 米油 じゃがいも カレールー 砂糖</p> <p>737 20.6 19.3 2.3</p> <p>849 23.3 21.8 2.7</p>	<p>牛乳 ソーセージ 鶏肉 生クリーム</p> <p>にんじん キャベツ 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ハセリ</p> <p>コッペパン 米油 パター</p> <p>713 27.1 30.0 2.7</p> <p>833 31.6 35.1 3.2</p>
<p>31 梅肉あえ かつおの漁師フライ 麦ごはん 豚汁</p>	<p>牛乳 かつお 昆布 豚肉 豆腐 煮干し みそ</p> <p>にんじん キャベツ 大根 ほうれん草 赤しそ ごぼう ねぎ しょうが</p> <p>米 麦 米油 じゃがいも こんにやく パン粉 小麦粉</p> <p>607 28.0 16.8 2.2</p> <p>707 32.7 18.8 2.5</p>	<p>旬の食材はおいしいだけでなく、安価で栄養価が高いという利点があります。5月は春から初夏に旬を迎える食材を献立に取り入れました。給食を食べながら探してみましよう。</p>		