

5月 給食献立予定表

給食目標

食事のマナーについて考えよう。

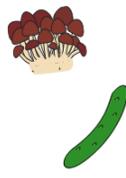
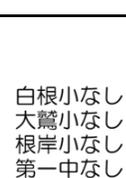
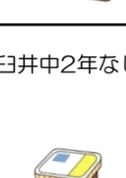
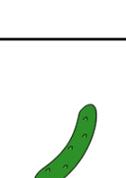
イラストは、その日の白根産です★

2024年5月

☆がついているものは業者が配送します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギー (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (水)	いろどりごはん	こめ さとう				のざわな しそ にんじん	だいこん きゅうり なす しょうが かぶ	(小) 619 (中) 825 4.1	
	キャベツと あぶらあげのみそしる			あぶらあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ たまねぎ		
	とりにくとだいずのあげに	でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	とりにく だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ		
	(中) チーズ ぎゅうにゅう				チーズ ぎゅうにゅう				
【こどもの日献立】 かぶとの形をしたハンバーグやかまぼこ、ぐんぐん育つだけのこを使った特別献立です♪									
2日 (木)	ごはん	こめ						(小) 565 (中) 756 2.1	
	たけのこのあつめじる			とうふ かまぼこ みそ		にんじん さやえんどう	たけのこ ごぼう		
	かぶとがたハンバーグの トマトソースがけ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		
	はるやさいのおかかあえ			かつおぶし		にんじん こまつな	かぶ キャベツ		
	こどものひデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう		とうにゅう			りんご レモン		
7日 (火)	ごはん	こめ						(小) 625 (中) 808 2.7	
	たまごカレー	じゃがいも	カレーウ あぶら	うずらのたまご ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく		
	いとかまさラダ		あぶら	かまぼこ			キャベツ きゅうり コーン		
	いちご (小2コ・中3コ) ぎゅうにゅう						いちご		
8日 (水)	ごはん	こめ						(小) 564 (中) 745 2.0	
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく みそ やきとうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		
	さけのやきづけ			さけ					
	アーモンドあえ ぎゅうにゅう	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
9日 (木)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ			(小) 646 (中) 816 2.7	
	かぶとチンゲンサイ のみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		チンゲンサイ	かぶ		
	だいずコロッケ	パンこ さとう じゃがいも	あぶら カレーウ	だいず			たまねぎ		
	はるいろサラダ ぎゅうにゅう	さとう	たまごめき マヨネーズ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり コーン うめ		
10日 (金)	ごはん	こめ						(小) 590 (中) 738 2.6	
	だいこんとじゃがいもの みそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		さやえんどう	だいこん		
	しろみさかなの やくみソースがけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら			しょうが ねぎ		
	えのきいりひたし ぎゅうにゅう	さとう				こまつな	もやし えのきたけ		
13日 (月)	ごはん	こめ						(小) 589 (中) 844 2.7	
	ほたていりさわにわん	はるさめ		ほたて		にんじん みすな	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが		
	きゃべつのおこうじづけ		ごまあぶら				キャベツ きゅうり		
	(中) メープルデザート☆ ぎゅうにゅう	こめこ さとう でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず					
14日 (火)	こくとうロールパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 619 (中) 772 2.5	
	ボルシチ	じゃがいも さとう	あぶら デミグラスソース	ぎゅうにく ウィンナー レンズまめ		にんじん トマト	たまねぎ しめじ かぶ		
	コーンのツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		
	こくさんオレンジ ぎゅうにゅう						オレンジ		
15日 (水)	ごはん	こめ						(小) 628 (中) 785 2.3	
	たまごいりちゅうかう コーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ きくらげ		
	ぶたにくとあつあげの ホイコーローどんのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ なまあげ	かんてん	ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ		
	いちご (小2コ・中3コ) ぎゅうにゅう						いちご		
16日 (木)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 790 2.9	
	じゃがいもとわかめの みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	もやし		
	たれかつ	さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく だいず					
	たくあんあえ ぎゅうにゅう	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん		

【食育の日 ~ラッキーにんじんデー~】クリームソースの中に、★のかたちのにんじんがはいっています！									
17日 (金)	パプリカライス	こめ	あぶら					(小) 660 (中) 2.6 861 3.1	
	ほたてとあさりの クリームソース	こめこ	あぶら ホワイトルウ	あさり ほたて いんげんまめ	こなチーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり なつみかん		
	かんそうござかな	さとう			いわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (月)	ごはん	こめ						(小) 590 (中) 2.0 800 2.4	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース		
	ツナとひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	アーモンドキャベツ (中) ヨーグルト☆	さとう		アーモンド		にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ヨーグルト				
21日 (火)	ゆでうどん	こむぎこ						(小) 570 (中) 2.3 857 3.2	
	カレーなんばん	でんぷん		とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ まいたけ		
	コーンシュマイ (小2コ・中3コ)	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	たら とうふ			コーン たまねぎ		
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	あぶら			にんじん	きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (水)	ごはん	こめ						(小) 650 (中) 2.0 806 2.3	
	かいせんワントンスープ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なるとまき たら とうふ だいず		にんじん いら	もやし たけのこ キャベツ たまねぎ		
	ぶたにくとだいずの チリソースに	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず		アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23日 (木)	ごはん	こめ						(小) 595 (中) 2.0 817 2.8	
	かきたまスープ	でんぷん		とうふ たまご			えのきたけ ねぎ たまねぎ		
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ			しょうが		
	ハムいりのりすあえ			ロースハム	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (金)	ごはん	こめ						(小) 645 (中) 2.6 795 3.1	
	マーボーライスのぐ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ		いら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
	ラーメンサラダ	こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	きゅうり もやし コーン しょうが にんにく		
	ミルクデザート☆	さとう			ぎゅうにゅう なまクリーム				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (月)	いりこいりなめし	こめ さとう			いわし	だいこんな		(小) 617 (中) 2.6 769 3.2	
	もずくのスープ	はるさめ		とうふ	もずく	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ		
	とりにくのはちみつレモン	でんぷん はちみつ	あぶら	とりにく			レモン		
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
28日 (火)	ごはん	こめ						(小) 594 (中) 2.0 744 2.4	
	ごまみそじる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ		にんじん	ごぼう しめじ ねぎ		
	あかうおのしろしょうゆやき	さとう		あかうお					
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	たまごぬき マヨネーズ	ロースハム かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (水)	ごはん	こめ						(小) 603 (中) 2.6 812 3.3	
	のりふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり				
	もやしとうちまめの みそじる			うちまめ なまあげ みそ		ほうれんそう	もやし えのきたけ		
	ごもくにくだんごの あんかけ	さとう でんぷん こめこ パンこ	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん	えだまめ たまねぎ コーン しいたけ		
	ツナとこまつなのサラダ	さとう	あぶら	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
30日 (木)	ごはん	こめ						(小) 649 (中) 1.9 813 2.1	
	なめこのみそじる			とうふ みそ		こまつな	だいこん なめこ		
	さけチーズフライ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	さけ	チーズ				
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう		
	とうにゅうプリン☆	さとう	あぶら	とうにゅう					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
31日 (金)	ごはん	こめ						(小) 547 (中) 2.0 734 2.5	
	おやこに	じゃがいも ぶ さとう		とりにく たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ		
	アーモンドいり ちめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ				
	ゆかりづけ					しそ	キャベツ きゅうり		
	(小) りんごジュース (中) ブルーンあじのむぎヨーグルト	さとう			ヨーグルト		りんご		

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。