

2019年 5月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料			日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料				
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		
1	水																					
2	木																					
3	金						13	月	ごはん 白身魚の塩麹焼き 白菜の煮浸し おおか和え 味噌汁 牛乳	I栄養 - 626kcal 蛋白質 31.9g 脂質 11.5g 加糖量 350mg	たら ちくわ 糸かつお うすあげ,味噌 牛乳	はくさい,ほうれん草,人参,昆布 いんげん,人参 大根,人参,青ねぎ,昆布	米 さとう さとう	21	火							
4	土						14	火	ごはん 筑前煮 だし巻き卵 キャベツのゆかり和え すまし汁 牛乳	I栄養 - 752kcal 蛋白質 30.2g 脂質 25.5g 加糖量 399mg	鶏肉,厚あげ だし巻き卵 牛乳	大根,ごぼう,しいたけ,人参,昆布 キャベツ,人参 大根,ほうれん草,えのき,昆布	米 さとう	22	水							
5	日						15	水	丸パン ミートグラタン グリーンサラダ コンソメスープ グレープフルーツ 牛乳	I栄養 - 702kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.7g 加糖量 303mg	合挽ミンチ ツナ缶 牛乳	たまねぎ,にんにく ブロッコリー,グリーンアスパラ,人参 コーン キャベツ,人参,たまねぎ グレープフルーツ	マルロール マカロニ,キャノーラ油 キャノーラ油,パン粉 マヨドレ	23	木							
6	月						16	木	中華丼 ブロッコリーの中中華和え シューマイ 中華スープ 牛乳	I栄養 - 754kcal 蛋白質 29.5g 脂質 23.4g 加糖量 310mg	豚肉,かまぼこ シューマイ わかめ 牛乳	たまねぎ,はくさい,人参,ピーマン しいたけ ブロッコリー,もやし,人参 ほうれん草,人参,コーン	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 ごま油,さとう キャノーラ油	24	金							
7	火	ごはん 味付のり 鶏肉のごま照り焼き 南瓜煮 味噌汁 牛乳	I栄養 - 789kcal 蛋白質 32.8g 脂質 25.6g 加糖量 303mg	鶏肉	味付けのり 南瓜,いんげん,人参,昆布 たまねぎ,昆布	米 小麦粉,さとう,白ごま,キャノーラ油 さとう	17	金	豆ごはん さばの塩焼き 大根の煮物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳	I栄養 - 773kcal 蛋白質 34.9g 脂質 26.7g 加糖量 424mg	サバ 厚あげ うすあげ,味噌 ヨーグルト 牛乳	えんどう豆 大根,人参,いんげん 南瓜,たまねぎ,昆布	米 さとう	25	土							
8	水	ハヤシライス マカロニサラダ ミニオムレツ オレンジ ゼリー 牛乳	I栄養 - 856kcal 蛋白質 26.6g 脂質 24.6g 加糖量 275mg	豚肉 ツナ缶 オムレツ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース きゅうり,人参 オレンジ	米,じゃがいも,キャノーラ油 ハヤシルウ マカロニ,マヨドレ ぶどうゼリー	18	土						26	日							
9	木	麦ごはん 豚肉の生姜炒め ごま和え 揚げギョウザ 野菜スープ 牛乳	I栄養 - 728kcal 蛋白質 31.7g 脂質 20.9g 加糖量 320mg	豚肉	たまねぎ,人参,ピーマン,いんげん,生姜 ほうれん草,もやし,人参	米,押麦 キャノーラ油,さとう 白ごま,さとう キャノーラ油	19	日						27	月	ごはん ふりかけ オニオンソースハンバーグ 南瓜サラダ コンソメスープ 牛乳	I栄養 - 798kcal 蛋白質 26.3g 脂質 24.7g 加糖量 513mg	ハンバーグ ハム 牛乳	たまねぎ 南瓜,きゅうり,たまねぎ ほうれん草,人参,コーン	米 さとう,片栗粉 マヨドレ		
10	金	ロールパン ジャム ミートスパゲティ 野菜サラダ スープ ミニフィッシュ 牛乳	I栄養 - 724kcal 蛋白質 27.5g 脂質 22.9g 加糖量 367mg	合挽ミンチ,ミートソース	たまねぎ,人参,グリーンピース,にんにく ブロッコリー,カリフラワー,コーン ほうれん草,たまねぎ,人参	バターロール いちごミックスジャム スパゲティ,キャノーラ油 白ドレッシング	20	月	ごはん ふりかけ 鶏肉のカレー風味 ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	I栄養 - 776kcal 蛋白質 31.8g 脂質 28g 加糖量 334mg	鶏肉 ひじき 豆腐,味噌 牛乳	はくさい,たまねぎ,昆布	米 さとう さとう,マヨドレ,白ごま,さとう	28	火	ごはん 鮭のねぎマヨ焼き 和え物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 牛乳	I栄養 - 755kcal 蛋白質 36.1g 脂質 25.2g 加糖量 357mg	鮭 錦糸卵 うすあげ,味噌 牛乳	青ねぎ はくさい,人参 ブロッコリー,人参 たまねぎ,青ねぎ,昆布	米 マヨドレ さとう 白ごま,さとう こんにゃく		
														29	水	黒糖パン ポークビーンズ サラダ バナナ チーズ 牛乳	I栄養 - 774kcal 蛋白質 33.3g 脂質 24.3g 加糖量 408mg	豚肉,大豆 チーズ 牛乳	じゃがいも,人参,たまねぎ,しめじ トマト缶,パセリ キャベツ,きゅうり,人参,パプリカ バナナ	黒糖ロール キャノーラ油,さとう ゆず醤油ドレッシング		
														30	木	ごはん 味付のり 揚げ鶏の野菜あんかけ おおか和え 味噌汁 牛乳	I栄養 - 818kcal 蛋白質 38.6g 脂質 25.5g 加糖量 343mg	鶏肉 糸かつお 厚あげ,味噌 牛乳	味付けのり たまねぎ,人参,しいたけ,青ねぎ はくさい,きゅうり,人参 えのき,たまねぎ,青ねぎ,昆布	米 つぶら粉,キャノーラ油,さとう 片栗粉 さとう		
														31	金	ごはん 豚肉の味噌炒め 蒸しかぼちゃ もやしのごま酢和え すまし汁 牛乳	I栄養 - 722kcal 蛋白質 28.8g 脂質 17.1g 加糖量 348mg	豚肉,味噌 かにかまぼこ 豆腐,わかめ 牛乳	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン 南瓜 きゅうり,もやし たまねぎ,昆布	米 さとう,片栗粉,キャノーラ油 白ごま,さとう		

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。