

5月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1(火)	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたももとう うふ ハム	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ えの き きゅうり キャベツ コーン オレ ンジ	こめ しらたき ぶ あぶら さとう	774	29.4	19.2	2.4	
2(水)	チキンライス 牛乳 ミンチカツ 野菜スープ プリン	ぎゅうにゅう とりむね た まご	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム はくさい だいこん こまつな	こめ むぎ マーガリン あ ぶら じゃがいも	832	30.2	22.6	3.2	
7(月)	麦ごはん 牛乳 キャベツとアスパラのしらす和え 親子煮	ぎゅうにゅう しらす ちく わ とりもも たまご	キャベツ アスパラガス にんじん た まねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう じゃが いも ぶ	734	30.5	15.0	2.5	
8(火)	ごはん 牛乳 ささみのフライ 高野豆腐とぶきの煮物 小松菜とイモのみそ汁	ぎゅうにゅう とりささみ たまごとうふ	にんじん ぶき しいたけ こまつな ね ぎ ごぼう	こめ はくりきこパンこ あぶら しらたき さとう じゃがいも	792	33.4	19.6	2.3	
9(水)	麦ごはん 牛乳 サクのちゃんちゃん焼き もやしと厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぎんざけ あ つあげ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし ねぎ えのき	こめ むぎ でんぶん あぶ ら さとう	783	29.9	26.0	1.6	
10(木)	麦ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め レタススープ	ぎゅうにゅう ぶたもも あ つあげ ベーコン	もやし にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ しょうが レタス えのき	こめ むぎ あぶら さとう	690	27.0	19.2	2.8	
11(金)	麦ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 いかくんサラダ あまなつ	ぎゅうにゅう とりひきに く かまぼこいか	たまねぎ にんじん グリンピース だ いこん きゅうり あまなつ	こめ むぎ じゃがいも さ とう ハーフマヨネーズ こま	688	22.8	13.1	1.8	
14(月)	ごはん 牛乳 ポイルウインナー 青菜のおひたし ブロッコリーのクリーム煮	ぎゅうにゅう ソーセージ たまご かつおぶし とりむ ね クリーム	にんじん こまつな キャベツ フロッ コリー たまねぎ しめじ	こめ さとう あぶら じゃ がいも	907	33.8	30.7	3.4	
15(火)	ピピンパ 牛乳 中華サラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき あ ぶらあげ とうふ たまご	ぜんまい こまつな もやし にんじん しょうが にんにく きゅうり キャベ ツ たまねぎ しいたけ コーン	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ でんぶん	826	29.5	23.2	3.3	
16(水)	チキンカレーライス 牛乳 フルーツふるふるゼリー	ぎゅうにゅう とりもも	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご みかん も も パイン	こめ むぎ じゃがいも あ ぶら さとう	854	23.1	17.9	2.8	
17(木)	ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ じゃこサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く たまご しらす とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベ ツ きゅうり ねぎ えのき	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	827	32.9	25.1	3.0	
18(金)	〇〇給食 "干シイタケ" ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ 春にんじんとわかめの酢の物 厚揚げとしめじのみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ あつあげ	たまねぎ 赤ピーマン チンゲンサイ しいたけ だいこん にんじん レモン こまつな しめじ もやし	こめ でんぶん あぶら さ とう	832	30.7	27.4	2.8	
21(月)	麦ごはん 牛乳 おでん しめじ和え	ぎゅうにゅう あつあげ ち くわうずら たまご イカ ボール こんぶ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな もやし しめじ	こめ むぎ じゃがいも こ んにゃく さとう	737	27.0	19.1	2.6	
22(火)	ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら 切干大根の煮物 茗竹汁	ぎゅうにゅう ししゃも さ つまあげ わかめ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが たけのこ こまつな	こめ あぶら さとう	707	21.3	19.1	2.7	
23(水)	ひじきご飯 牛乳 ちぐさかえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき とり もも ハム いか あぶらあ げ	にんじん えだまめ キャベツ こまつ な たまねぎ しめじ	こめ むぎ しらたき スパ ゲッティ さとう こま じゃがいも	714	27.8	15.1	3.2	
24(木)	〇〇給食 "陸上大会" ごはん 牛乳 とうふとひき肉のうま煮 ツナと青菜の和えもの バナナ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く とりひきに とうふ シーチキン	たまねぎ にんじん ねぎ さやえん ど もやし こまつな バナナ	こめ あぶら さとう でん ぶん こま	774	28.8	19.7	1.4	
25(金)	〇〇給食 "ブロッコリー" 食パン ミートソーススパゲティ 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきに く ハム	にんじん たまねぎ ピーマン マッ シュルーム きゅうり キャベツ りん ご ブロッコリー	パン スパゲッティ あぶ ら さとう	724	28.8	22.7	3.1	
28(月)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 五目ナムル とろみスープ	ぎゅうにゅう ひじき とう ふ	もやし きゅうり にんじん コーン た けのこ はくさい きくらげ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	652	20.6	14.8	1.9	
29(火)	山菜おこわ 牛乳 ブロッコリーのおかかあえ 豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし ぶたもも あぶ らあげ	わらび しいたけ ブロッコリー にん じん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ もち じゃがいも こ んにゃく	664	23.7	13.3	2.7	
30(水)	ごはん 牛乳 五目煮豆 白菜のピーナツ和え 小松菜としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう だいすとり もも こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう はくさい こまつな もやし ねぎ しめじ	こめ こんにゃく さとう ピーナツ	676	24.4	15.4	2.1	
31(木)	ごはん 牛乳 酢豚 とうふとチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたもも う ずら たまご とうふ ベーコ ン	しょうが にんじん たまねぎ ピーマ ン しいたけ たけのこ チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ でんぶん じゃがい も あぶら さとう	852	27.3	27.4	2.6	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	764	27.8	20.3	2.6
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

～ 今年も〇〇の日がはじまります ～

珠洲市の「旬」のものをおいしくいただく〇〇の日が5月からスタートします。
今月も、〇〇の日以外にも、季節のものがたくさん入っています。
どれが旬モノか、探してみてください！



など