



平成29年度 5月分 給食予定献立表 3色食品表

※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもにエネルギーのものとなる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)		
					たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
1日(月)	じゃこひじきごはん えだ豆がんとものうま煮 野菜いため じゃがいものみそ汁	牛乳 / ひじき ちりめんじゃこ さつまあげ 大豆 とうふ ぶた肉 わかめ 大豆 みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう ごま油 小麦粉 上新粉 さとう 油 じゃがいも	にんじん いんげん えだ豆 にんじん きくらげ キャベツ もやし ピーマン たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	644	25.6	18.8
2日(火)	カレードック / お茶プリン いわしのトマト煮 ブロッコリー ぶた肉とやしのスープ	牛乳 / ぶた肉 レンズ豆 チーズ / 牛乳 粉ミルク いわし	はいがパン 油 さとう カレールウ / 水あめ さとう さとう	たまねぎ にんじん にんにく / まつちや トマト たまねぎ ブロッコリー もやし にんじん こまつな ねぎ	638	33.2	24.1
8日(月)	わかめごはん / チーズ いか天ぷら 中華あえ ワンタンスープ	牛乳 / わかめ / チーズ いか 焼きぶた とり肉	かほく市産コシヒカリ 精麦 小麦粉 油 かたくり粉 ベーキングパウダー さとう ごま油 ワンタン	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ	624	23.5	17.6
9日(火)	ミルクロール グラタン フルーツカクテル ポトフ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 牛乳 チーズ ミニウインナー	ミルクロール マカロニ 油 米粉 カクテルゼリー ぶどうゼリー じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだ豆 とうもろこし にんにく パインアップル おうとう たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	665	27.0	23.6
10日(水)	ごはん さばのお焼कि きんぴらごぼう さつきじる	牛乳 さば さつまあげ うすあげ わかめ 大豆 みそ	かほく市産コシヒカリ 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん えだ豆 こんにやく たけのこ さやえんどう にんじん たまねぎ	634	26.2	20.1
11日(木)	きなこあげパン / レモンゼリー 肉だんご 花やさいピクルス オニオンスープ	牛乳 / きなこ とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン	コッパン グラニュー糖 油 / さとう 水あめ ラード さとう 米粉 粉 油 でんぶん さとう マカロニ 油	レモン汁 たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ バセリ	628	26.8	23.7
12日(金)	ごはん さかなのかば焼き こんぶあえ 卵とじ	牛乳 いわし 青のり しおこんぶ 卵 とり肉 さつまあげ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう ごま 車ふ さとう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん みつば	646	28.1	20.3
15日(月)	ゆかりごはん あげだじょうふ ひじきのいため煮 山菜うどん	牛乳 大豆 ひじき さつまあげ 大豆 うすあげ	かほく市産コシヒカリ でんぶん 油 さとう かたくり粉 油 さとう ごま うどん さとう	たまねぎ ねぎ にんじん こんにやく えだ豆 わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ しめじ にんじん なめこ ねぎ	624	20.6	18.8
16日(火)	はいがパンズ てりやきチキン ゆでやさしい じゃがいものポタージュ	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 牛乳 白いんげん豆	はいがパンズ さとう かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん いんげん バセリ	658	27.8	27.3
17日(水)	むぎごはん ポイルウインナー かいそうサラダ たけのことアスパラの春カレー	牛乳 ぶた肉 かいそうミックス ぶた肉 牛肉 白いんげん豆	かほく市産コシヒカリ 精麦 ラード 水あめ さとう じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ	キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ アスパラガス たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんご	725	23.9	26.4
18日(木)	豆パン / ミントマト ししゃものごまからあげ カラフルごぼうサラダ ファイバースープ	牛乳 / 金時豆 ししゃも とり肉 こんぶ	豆パン 天ぷら粉 でんぶん ごま 油 さとう 油 ごま	ミントマト ごぼう たまねぎ きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ こまつな たまねぎ もやし にんじん しめじ えのきたけ	623	24.9	23.8
19日(金)	ごはん ぶた肉のおいだれ 切り干し大根のあえもの つみれ汁	牛乳 ぶた肉 あじつみれ とうふ わかめ 大豆 みそ	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう さとう さいとも	しょうが にんにく りんご 切り干し大根 にんじん こまつな にんじん ねぎ	656	27.9	19.7
22日(月)	ごはん あつ焼き卵のそぼろあん うすあげとこまつなの煮びたし 塩肉じゃが	牛乳 卵 とり肉 うすあげ ぶた肉	かほく市産コシヒカリ でん粉 さとう かたくり粉 さとう じゃがいも	しょうが ねぎ えだ豆 こまつな にんじん たまねぎ にんじん こんにやく ねぎ いんげん	659	27.1	19.3
23日(火)	ミルク食パン / チョコレートパテ かつおフライ ねじりハチマキねじりサラダ かぼつりのスープ	牛乳 かつお ロースハム 大豆 ベーコン	ミルク食パン / チョコレート でんぶん パン粉 小麦粉 油 マカロニ さとう 油 かぼつり	にんじん きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ	633	26.7	19.9
24日(水)	ごはん / びわ 源氏豆 ふきのごまマヨあえ さわにわん	牛乳 大豆 こんぶ とりささみ ぶた肉	かほく市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう 水あめ さとう ごま マヨネーズ	びわ ふき こまつな にんじん だいこん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ みつば	621	22.7	19.9
25日(木)	チョコくるくるパン さけのマスタードふうみ焼き キャベツとパスタのペペロンチーノ ポークピーンズ	牛乳 さけ ベーコン ぶた肉 大豆	ミルクロール チョコレート オリーブ油 はちみつ パンネ オリーブ油 じゃがいも 油 さとう	にんにく レモン汁 バジル キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	655	33.2	23.7
26日(金)	ごはん あげギョウザ 中華つけもの タンタンめん	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 牛肉 大豆	かほく市産コシヒカリ ラード でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 油 さとう ごま油 ちゅうかめん ねりごま ごま油	キャベツ たまねぎ なら キャベツ きゅうり だいこん はくさい にんじん きくらげ もやし こまつな ねぎ しょうが	666	20.4	18.2
29日(月)	ごはん / 米粉のカップケーキ さばのカレーあげ こんにやくのみそいため あおなのすまし汁	牛乳 / 豆乳 さば ぶた肉 みそ 赤みそ とうふ ふかし	かほく市産コシヒカリ / 米粉 さとう 油 水あめ でんぶん かたくり粉 油 油 さとう	にんにく オレンジ りんご にんにく こんにやく ごぼう にんじん ピーマン にんにく こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	666	22.6	22.5
30日(火)	米粉ミルクロール ほうれん草オムレツ ひじきのマリネ ミートボールシチュー	牛乳 卵 ひじき ロースハム チーズ 肉だんご	米粉ミルクロール 油 でんぶん 油 さとう じゃがいも 油 さとう ハヤシルウ	ほうれん草 きゅうり たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ブロッコリー トマト	624	25.8	25.6
31日(水)	むぎごはん ピピンパ 春巻き わかめとコーンのスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひじき わかめ とうふ	かほく市産コシヒカリ 精麦 さとう 油 ごま ごま油 はるまき ラード 小麦粉 油 水あめ でんぶん さとう	ぜんまい にんにく にんじん もやし こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが とうもろこし ねぎ えのきたけ にんじん	656	23.2	20.7



☆今月の地場産物☆ かほく市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン こまつな かぼつり