

令和2年5月分給食予定献立表



神河町学校給食センター

(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
7	木	チキンカレー ぎゅうにゅう さんしょくゼリーいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく みかん パイナップル おうとう	683 (808)	19.7 (22.5)
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそかあげ たまねぎのみそしる きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう ホキ あおのり ひらてん とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん てんぷらこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ あおねぎ きりぼしだいこん	632 (750)	23.7 (28.3)
11	月	ミルクパン(小4~6年先生中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ オムレツ ミニトマト アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ たまご	ミルクパン あぶら スパゲッティ でんぷん マヨネーズ さとう ゼリー	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ミントマト	667 (772)	27.3 (32.0)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため あまからじゃがいも とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが エリンギ あおねぎ	637 (753)	23.5 (27.4)
13	水	1/2パン(幼小1年) げんりょうパン(小2~6年先生中) ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おいしいケーキ ほうれんそうとハムのソテー コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも ケーキ	にんじん たまねぎ レモン ほうれんそう きゃべつ とうもろこし パセリ	652 (770)	29.3 (33.0)
14	木	せきはん ぎゅうにゅう えだまめのふっくらあげ やさしいチャンプル しめじじる	ぎゅうにゅう とうふ ツナ たまご かまぼこ おきあみ	せきはん ごま こむぎこ でんぷん ふ あぶら さとう こめこ	にんじん えだまめ きゃべつ もやし しめじ あおねぎ	651 (777)	24.1 (28.4)
15	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき あさりのあかだし なのはなのおひたし キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく あさり かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ごはん こむぎこ さとう ごま	にんじん レモン なのはな はくさい えのきだけ あおねぎ キウイフルーツ	644 (756)	26.1 (30.0)
18	月	パン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ じゃがいもとアスパラガスのいためもの レタスのスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく	パン じゃがいも みかんジャム	にんじん たまねぎ レタス アスパラガス	636 (770)	24.0 (29.3)
19	火	ごはん のむヨーグルト ぶたにくとやさしいのいために さばのなんぶやき きゅうりのとさあえ	のむヨーグルト ぶたにく やきどうふ ひらてん さば かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし こんにやく きゅうり しょうが	655 (814)	26.2 (33.8)
20	水	テーブルロール(中学校) ぎゅうにゅう チャンポンめん やきプリンタルト ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ でんぷん あぶら やきプリンタルト(テーブルロール)	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ ごぼう	679 (828)	23.5 (28.3)
21	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらののりふうみやき こうやどうふのもの こんさいじる	ぎゅうにゅう さわら ちくわ あおのり こうやどうふ たまご あぶらあげ みそ	ごはん さとう	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう だいこん しめじ こんにやく あおねぎ	635 (751)	28.4 (33.8)
22	金	ごはん ぎゅうにゅう こまつなまんじゅう ふりかけ しんたまねぎとぎゅうにゅうのオイスターソースいため たけのこはるさめのスープ ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずこ (ヨーグルト)	ごはん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく もやし たけのこ しょうが しいたけ あおねぎ きゃべつ なら	633 (762)	23.5 (27.9)
25	月	こめパン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ やさしいピーナッツあえ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	こめパン さとう でんぷん ピーナッツ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう パセリ とうもろこし	657 (778)	24.8 (28.6)
26	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか くきわかめのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ くきわかめ たまご とうふ とりにく ひらてん かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく えのきだけ あおねぎ	641 (761)	27.3 (32.1)
27	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう チキンステーキ やさしいのさっぱりいため フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ソフトフランスパン さとう ごまあぶら ナタデココ ゼリー だんご サイダー	にんじん きゃべつ しめじ バナナ りんご みかん パイナップル おうとう	660 (814)	25.1 (30.3)
28	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ まめのスープ はるきゃべつのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ すりみ らんぱく ウィンナー だいず いんげんまめ	ごはん あぶら パンこ さとう でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり セロリー	649 (748)	21.3 (23.9)
29	金	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがいもとぶたにくのもの やしししゃも こまつなとたくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ししゃも	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ こまつな こんにやく えだまめ たくあん	649 (762)	23.8 (26.7)
(神河町産の食材には、~~~~~を入れていきます。)						今月の平均	651 (775) 24.8 (29.2)

今月の献立より

21日(木)・・・食育の日献立

今月の食育テーマは、「日本型食生活を知ろう」です。

「日本型食生活」は、ごはんを主食に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのおかずを組み合わせた食事のことです。主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事をしましょう。

★今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ
きゃべつ・大根
アスパラガス



令和2年度給食費について

☆ 月額給食費

幼稚園(第1子) 3530円
小学校 3850円
中学校 4260円

☆ 口座引き落とし

4月分は休校のため、引き落としはありません。
5月分以降 毎月 10日
* 振替日が土日祝日の場合は、翌日引き落としになります。
25日が再引き落としです。

給食費は、給食食材の購入にのみ使用しています。
ご理解を頂き、未納などごさいませんように残高の確認等、ご協力をよろしく願います。



