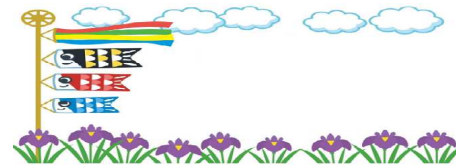


令和3年5月分給食予定献立表



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
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ひらつくね やさいのごまあえ かきたまじる かしわもち	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ とりにく	ごはん さとう でんぷん ごま かしわもち	にんじん きゃべつ もやし えのきだけ あおねぎ しょうが	659 (770)	22.8 (26.3)
7	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし うらかみそぼろ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ ぶたにく ひらてん みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく もやし たまねぎ あおねぎ	632 (800)	26.2 (35.6)
10	月	1/2パン(小中先生) ぎゅうにゅう やきそば あげしゅうまい ミニトマト アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり	パン やきそばめん あぶら こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ミニトマト しょうが	660 (755)	23.7 (27.2)
11	火	ポークカレー ぎゅうにゅう ささみときゃべつのはじめもの かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ ささみ	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ゆず かわちばんかん	680 (806)	22.3 (25.6)
12	水	パンパン ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき コンキリエのスープ ほうれんそうとハムのソテー	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン	パン マヨネーズ あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	631 (756)	27.3 (31.4)
13	木	メキシカンライス ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ ポイルきゃべつ たまごとわかめのスープ ひとくちソース	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにく	ごはん あぶら こむぎこ こめこ でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう パンこ	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし あおねぎ	638 (780)	21.4 (25.4)
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために 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 やきどうふ ひらてん 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 もやし こんにやく こまつな たくあん	642 (751)	26.5 (29.7)
17	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのしおすみびやきふう じゃがいもとハムのソテー コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	641 (780)	27.7 (33.2)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまこうみやき こうやどうふのものにもの こんさいじる	ぎゅうにゅう さわら ちくわ こうやどうふ たまご あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	にんじん あおねぎ 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	636 (753)	28.6 (33.9)
19	水	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ やさいのさっぱりいため フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	ソフトフランスパン さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー ナタデココ 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 おうとう パイナップル	636 (821)	21.8 (28.0)
20	木	ごはん のむヨーグルト しんじゃがいもとぎゅうにくのもの さかなのフライ わふうサラダ ドレッシング	のむヨーグルト ぎゅうにく ちくわ さけ わかめ のり こんぶ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゃべつ きゅうり	663 (795)	22.6 (26.8)
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき くきわかめのきんぴら もちむぎそうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく ひらてん かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら もちむぎそうめん	にんじん しょうが ごぼう こんにやく しいたけ あおねぎ	631 (754)	26.3 (30.9)
24	月	こめパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぺんやき クリームシチュー はるきゃべつのはじめものアーモンドあえ	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	こめパン さとう あぶら アーモンド じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ ほうれんそう たまねぎ	669 (779)	27.5 (30.3)
25	火	ごはん ぎゅうにゅう あじのゆうあんやき ひじきのもの けんちんじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう あじ ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ゆず こんにやく だいこん ごぼう あおねぎ	633 (767)	29.6 (34.6)
26	水	クロワッサン(中学校) ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいいため やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	うどん でんぷん あぶら やきプリンタルト (クロワッサン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	635 (856)	27.1 (34.1)
27	木	たけのこいりたきこみごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きゅうりのすのもの ふとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ ちくわ わかめ みそ	ごはん あぶら さとう ふ ごま	にんじん しいたけ こんにやく ごぼう たけのこ きゅうり しめじ あおねぎ	642 (769)	29.1 (34.9)
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカルンあげ えのきのすましじる おかひじきのかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ かまぼこ わかめ	ごはん でんぷん さとう あぶら ごま	にんじん しょうが もやし おかひじき えのきだけ あおねぎ	637 (755)	24.4 (28.4)
31	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき ジャーマンポテト ちゅうかふうレタスのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん レモン たまねぎ レタス しいたけ あおねぎ	638 (775)	27.3 (32.7)
今月の平均						645 (779)	25.7 (30.5)

今月の献立より

6日(木)・・・こどもの日の献立

1日遅いですが、こどもの日にちなんで『かしわ餅』をつけています。

18日(火)・・・食育の日献立

今月のテーマは、「日本型食生活を知ろう」です。
ごはんを主食に、魚や肉、野菜、豆類などのおかずを
組み合わせた食事の事です。
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、ゆず果汁、玉ねぎ (* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

あ・せ・ぞ・ほ・ん

朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために大切な食事です

