

令和5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
1	月	パン ギョウにゅう ハムステーキ ジャーマンポテト チキンパスタスープ	ギョウにゅう ハム ベーコン とりにく	パン ジャがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー	631 (748)	27.9 (31.6)
2	火	ポークカレー ギョウにゅう ささみときゃべつのサラダ こどものひゼリー	ギョウにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ とりささみ	むぎごはん ジャがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ゆず	671 (793)	22.1 (25.5)
8	月	パン ギョウにゅう チーズはんぺんフライ マカロニときのこのソテー オニオンスープ	ギョウにゅう チーズ すりみ ツナ ベーコン らんぱく	パン あぶら パンこ こめマカロニ さとう ドレッシング でんぷん	にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ きゃべつ とうもろこし	655 (773)	23.1 (27.2)
9	火	ごはん ギョウにゅう さばのゆうあんやき ひじきのいために しんたまねぎのみそしる	ギョウにゅう さば ひじき あぶらあげ とりにく とうふ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ゆず こんにやく たまねぎ あおねぎ	633 (757)	28.3 (33.7)
10	水	クロワッサン(小3～6年先生) ミルクパン(中) ギョウにゅう ごもくうどん やさいのチャンプル メープルマフィン	ギョウにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ たまご	クロワッサン うどん あぶら メープルマフィン (ミルクパン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	672 (740)	30.3 (33.2)
11	木	キムタクごはん ギョウにゅう コロッケ こまつなのいために えのきのすましじる	ギョウにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ひらてん わかめ かまぼこ	ごはん ごまあぶら あぶら パンこ さとう ジャがいも こむぎこ でんぷん	にんじん たくあん はくさい こまつな えのきだけ あおねぎ たまねぎ	677 (766)	22.8 (25.4)
12	金	ごはん ギョウにゅう おやこに いわしのてりやき きゅうりのかおりあえ	ギョウにゅう とりにく たまご いわし わかめ	ごはん ジャがいも さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく きゅうり ゆず	645 (752)	28.9 (32.1)
15	月	パン ギョウにゅう ぶたにくのマスタードソース ごぼうのサラダ レタスのスープ みかんジャム	ギョウにゅう ぶたにく ツナ とりにく	パン こむぎこ ごま マーガリン さとう あぶら マヨネーズ みかんジャム	にんじん ごぼう きゃべつ レタス たまねぎ	648 (768)	27.4 (31.1)
16	火	ごはん ギョウにゅう さわらののりふうみやき ジャがいものそぼろに けんちんじる	ギョウにゅう さわら とうふ あおのり ぶたミンチ とりにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ジャがいも	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが だいこん ごぼう あおねぎ	638 (740)	30.5 (34.0)
17	水	こめこパン ギョウにゅう チキンステーキ フルーツパンチ アスパラガスとベーコンのソテー	ギョウにゅう とりにく ベーコン	こめこパン ゼリー ナタデココ だんご サイダー	にんじん きゃべつ アスパラガス バナナ りんご みかん パイナップル おうとう	678 (807)	23.9 (27.7)
18	木	ごはん ギョウにゅう とびうおのフライ くきわかめのきんぴら かきたまじる	ギョウにゅう とびうお とりにく くきわかめ ひらてん たまご とうふ かまぼこ	ごはん あぶら パンこ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	にんじん ごぼう こんにやく えのきだけ あおねぎ	650 (746)	29.5 (32.6)
19	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ こまつなまんじゅう おかひじきのおひたし	のむヨーグルト とうふ ぶたミンチ みそ ぶたにく かつおぶし だいずこ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが こまつな おかひじき もやし きゃべつ しろねぎ	656 (765)	29.1 (33.4)
22	月	バターロール(小3～6年先生中) ギョウにゅう やきそば いかメンチカツ ミニトマト いちごのフルール	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ あおのり いか すりみ	バターロール あぶら さとう やきそばめん パンこ こむぎこ でんぷん フール	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ミノトマト	652 (743)	24.1 (28.1)
23	火	ごはん ギョウにゅう やきししゃも ギョウにくとしんジャがいものにももの こまつなとたくあんのごまあえ オレンジ	ギョウにゅう ししゃも ギョウにく ちくわ かつおぶし	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな たくあん オレンジ	634 (742)	27.5 (30.9)
24	水	げんりょうパン ギョウにゅう やきハンバーグ クリームシチュー やさいのさっぱりいため	ギョウにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぷん ごまあぶら ジャがいも マーガリン こむぎこ あぶら	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ	677 (837)	27.6 (32.9)
25	木	カレーピラフ ギョウにゅう ソーセージ はるきゃべつのアーモンドあえ きのこのスープ ヨーグルト(中)	ギョウにゅう とりにく ソーセージ とうふ ぶたにく (ヨーグルト)	ごはん あぶら さとう アーモンド でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ほうれんそう エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	632 (816)	26.4 (33.2)
26	金	ごはん ギョウにゅう さけザンギ こうやどうふのもの ジャがいものみそしる	ギョウにゅう さけ ちくわ こうやどうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ジャがいも あぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ あおねぎ	655 (752)	29.6 (32.8)
29	月	パン ギョウにゅう とりにくのレモンずやき ちゅうかふうたまごスープ ほうれんそうとハムのソテー	ギョウにゅう とりにく ハム たまご ぶたにく	パン こむぎこ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	にんじん レモン きゃべつ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ チンゲンさい	632 (774)	32.1 (38.6)
30	火	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのカリンあげ とうみょうともやしのあえもの たけのこしめじのすましじる	ギョウにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし かまぼこ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら	にんじん しょうが とうみょう もやし たけのこ しめじ あおのり	638 (761)	26.7 (31.1)
31	水	パインパン ギョウにゅう ホキのマヨネーズやき イタリアンスパゲッティ やさいスープ	ギョウにゅう ホキ ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン マヨネーズ スパゲッティ あぶら さとう	にんじん レモン たまねぎ ピーマン きゃべつ セロリー	633 (775)	26.8 (30.8)

(* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

今月の平均	650 (768)	27.2 (31.3)
-------	--------------	----------------

朝ごはんを食べよう！！
～～朝ごはんのはたらき～～

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳のはたらきを
活発にする

排便を促す

今月の給食より

2日(火)・・・こどもの日献立
少し早いですが、こどもの日にちなんで
「こどもの日ゼリー」をつけています。

26日(金)・・・食育の日献立
今月のテーマは「日本型食生活を知る献立」です。
主食のごはんを中心に、魚・卵・野菜・海そう・
豆類などを組み合わせた献立です。