



5月の予定献立表



令和2年度

豊満町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
<p>☆牛乳は毎日つきます</p> <p>☆日付に〇がついている日はスプーンがつきます</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆5月29日(金)は給食口座振替日です</p> <p>5月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>1杯分</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>低学年</td> <td>577kcal</td> <td>24.0g</td> <td>19.9g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>641kcal</td> <td>26.1g</td> <td>20.9g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>707kcal</td> <td>28.2g</td> <td>22.1g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>794kcal</td> <td>31.6g</td> <td>24.9g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table> <p>きれいなみじたくで給食当番</p> <p>食べるまえはてあらいを</p> <p>☆食材の配合等ご不明な点がありましたら給食センター栄養士(83-2264)までご連絡ください。</p>						1杯分	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	577kcal	24.0g	19.9g	2.2g	中学年	641kcal	26.1g	20.9g	2.4g	高学年	707kcal	28.2g	22.1g	2.7g	中学生	794kcal	31.6g	24.9g	3.1g
	1杯分	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	577kcal	24.0g	19.9g	2.2g																									
中学年	641kcal	26.1g	20.9g	2.4g																									
高学年	707kcal	28.2g	22.1g	2.7g																									
中学生	794kcal	31.6g	24.9g	3.1g																									
				1 臨時休校日																									
4	5	6	7 ① 607 ② 807	8 ① 633 ② 753																									
みどりのひ	こどものひ	振替休日	スライスパン いちごジャム 海藻スープ チリコンカン ミルメークココア	ミートソーススパゲティ のり塩コロッケ																									
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ	めん かつお 豚肉 にんにく 大豆																									
豚肉 酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ	豚肉 生姜 酒 人参 玉ねぎ 白菜 うずら卵 ホタテ ビーツ 中華スープ がらスープ 片栗粉 ごま油 三温糖 しょうゆ	豚肉 人参 生姜 にんにく りんご 脱脂粉乳 大豆 じゃがいも カレールー(乳 りんご) みかん果汁 砂糖 グラニュー糖 バイン もも 寒天	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン アヲ 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 大豆 ぶなしめじ ほうれん草 コブ 糸 青じそドレッシング(りんご 魚肝油) ぶどう果汁 上白糖 寒天	めん かつお 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ビーツ マツタケ デシメシ(りんご) トマト(乳) トマト トマトチップ トマトジュレ アヲ しょうゆ チーズ 食塩 じゃがいも パン粉 食塩 砂糖 青のり 小麦粉 米粉 でん粉 大豆 米油																									
11 ① 652 ② 767	12 ① 688 ② 861	13 ① 714 ② 893	14 ① 641 ② 809	15 ① 607 ② 797																									
ごはん 貝だくさん汁 さんまのカレー煮	ごはん 八宝菜 春巻	ポークカレー フルーツゼリー	まるパン クリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ 国産ぶどうゼリー	焼きそば キャベツぎょうざ かしわもち																									
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ	めん 豚肉 酒 キャベツ 玉ねぎ																									
豚肉 酒 小松菜 豆腐 えのきたけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ	豚肉 生姜 酒 人参 玉ねぎ 白菜 うずら卵 ホタテ ビーツ 中華スープ がらスープ 片栗粉 ごま油 三温糖 しょうゆ	豚肉 人参 生姜 にんにく りんご 脱脂粉乳 大豆 じゃがいも カレールー(乳 りんご) みかん果汁 砂糖 グラニュー糖 バイン もも 寒天	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白ワイン アヲ 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 大豆 ぶなしめじ ほうれん草 コブ 糸 青じそドレッシング(りんご 魚肝油) ぶどう果汁 上白糖 寒天	めん 豚肉 酒 キャベツ 玉ねぎ にんにく ビーツ もやし 米油 焼きそば(乳)かつお いわし むろあじ りんご キャベツ 小麦粉 豚肉 でん粉 たら でん粉 ごま油 食塩 砂糖 生姜 にんにく しょうゆ アヲ しょうゆ 米油 上新粉 砂糖 小豆 食塩 米油																									
18 ① 638 ② 750	19 ① 597 ② 778	20 ① 686 ② 836	21 ① 617 ② 763	22 ① 636 ② 750																									
こぎつねごはん みそ汁 さばの生姜煮	わかめごはん 相性汁 肉だんご	ごはん 鶏肉と野菜のごまみそ煮 ますの塩焼き	黒砂糖パン たまごスープ きのこ入りハンバーグ チョコクレープ	みそラーメン 野菜のチヂミ																									
精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 酒	精白米 強化米 麦 わかめ	精白米 強化米 麦	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ 黒砂糖	めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 酒 がらスープ																									
人参 油揚げ しょうゆ 三温糖 酒 いんげん みそ 豆腐 長ねぎ あじ さば かつお わかめ じゃがいも	鶏肉 さつまいも 人参 かつお 大根 長ねぎ 豆腐 牛乳 あじ さば かつお みそ 油揚げ	鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜 三温糖 酒 みりん みそ しょうゆ ごま油 すりごま ねりごま ひじきボール(たら ほうけい ひじき 卵白)	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ 鶏卵 玉ねぎ バター わかめ アヲ でん粉 食塩 こしょう 人参 しょうゆ ぶなしめじ マツタケ デシメシ(りんご) バター 鶏肉 玉ねぎ 豚肉 マツタケ トマト 豆乳(大豆) 砂糖 米粉 水あめ ココアパウダー でん粉	めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 酒 がらスープ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラクスブ 長ねぎ いりごま つと たけのこ ひじき 人参 米粉 玉ねぎ たら ショートニング マツタケ おから でん粉 しょうゆ チキンオイル ごま油 米油																									
25 ① 650 ② 767	26 ① 670 ② 801	27 ① 635 ② 790	28 ① 610 ② 802	29 ① 617 ② 782																									
ごはん 豚汁 若鶏のごま照り焼き 納豆	ごはん すき焼き風煮 いわしのみぞれ煮	ごはん 水ぎょうざ入 マーボー大根	スライスパン マーレード ミートボールスープ 元気サラダ ヨーグルト	五目うどん ちくわ磯辺揚げ																									
精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	精白米 強化米 麦	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ	めん あじ さば かつお 昆布 鶏肉																									
ごぼう 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 豆腐 つきこんにゃく みそ 長ねぎ 豚肉 あじ さば かつお	豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ みりん 白菜 えのきたけ しらす 酒 三温糖 高野豆腐 長ねぎ	水ぎょうざ(まゆ 小麦 大豆 豚肉 鶏肉) チンゲン菜 小松菜 しょうゆ 玉ねぎ 人参 しいたけ ラクスブ こしょう わかめ いりごま 生姜 にんにく 豚肉 酒 人参 三温糖 長ねぎ たら しょうゆ みそ 豆板醤 ごま油 大根 でん粉 大豆	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マガリツ 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートルー しょうゆ ラクスブ 春雨 わかめ 鶏肉 大豆 かつお ほうれん草 サラダチーズ 酢 三温糖 食塩 米油 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳 しょうゆ 寒天 香料 水あめ 砂糖 なつみかん いよかん ベクチン	めん あじ さば かつお 昆布 鶏肉 人参 油揚げ みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと たら ぐち でん粉 食塩 砂糖 小麦粉 でん粉 あおさ 米油 大豆																									