



学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価			
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
1 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ならたま汁 焼き肉 抹茶ムース	ぎゅうにく たまご みそ	牛乳 ムース	にんじん にら ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま	689	839	27.0	32.6
2 (水)	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 かつおの生姜煮 きゅうりのピリッとづけ かしわもち	かつお とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ グリンピース	こめ かしわもち さとう	ごま油	657	766	34.7	38.8
7 (月)	小型コッペパン 牛乳 山菜和風スパゲッティ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり えのきたけ マッシュルーム マッシュルーム たらこ	パン スパゲッティ さとう	マヨネーズ ごま 油 オリーブオイル	628	762	21.7	25.9
8 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひよつづの酢のもの	あいびきにく さつまあげ	牛乳 ひよつづ	にんじん	たまねぎ きゅうり こんにやく グリンピース	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	619	761	19.6	23.3
9 (水)	ピビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵いため・ナムル) 牛乳 わかめスープ アップルコンポート	ぎゅうにく とうふ きんしたまご みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし りんご えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう	ごま 油 ごま油	649	778	24.5	29.3
10 (木)	米粉パン 牛乳 ごぼうのポターージュ オムレツ もやしのソテー	オムレツ とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ ごぼう グリンピース	パン じゃがいも	油	615	857	25.8	35.3
11 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁 さばのカレー揚げ 甘酢あえ	さば とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも こむぎ こめ	油	669	822	27.9	33.6
14 (月)	黒砂糖パン 牛乳 タイピーエン 大豆	うずらのたまご だいす ぶたにく だいふくまめ きんときまめ	牛乳 にぼし	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ	パン さとう さつまいも はるさめ でんぷん	油 ごま	667	840	29.5	36.5
15 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉と大根のべっこう煮 和風サラダ 小串トマト	ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	おぐレトマト にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ こんにやく きゅうり	こめ むぎ さとう	油 ごま油	653	808	23.9	28.8
16 (水)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さんまみぞれ煮 ひじきサラダ	さんま とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	きゅうり こんにやく だいこん しいたけ	こめ さとう	油	664	849	26.3	33.4
17 (木)	コッペパン 牛乳 コーンポターージュ ミンチカツ アスパラサラダ	ミンチカツ とりにく	牛乳 こなチーズ	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油	693	891	26.7	33.9
18 (金)	わかめごはん 牛乳 ちゃんぽん 揚げぎょうざ 三色ナムル	ぎょうざ ぶたにく はんぺん いか えび	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ ちゃんぽんめん さとう	油 ごま油	653	760	25.7	30.1
21 (月)	食パン 牛乳 レタスとたまごのスープ 照り焼きチキン チーズポテト りんごジャム	とりにく たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ レタス	パン じゃがいも りんごジャム でんぷん	マーガリン	698	848	29.7	34.8
22 (火)	ごはん 牛乳 大豆のいそ煮 きびなごフライ いんげんのごまあえ	だいず とりにく さつまあげ	牛乳 きびなご こんぶ	さやいんげん にんじん	こんにやく ごぼう グリンピース	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	683	845	26.1	31.6
23 (水)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ドレッシングサラダ 甘夏ゼリー	ぶたにく	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご グリンピース にんにく	こめ じゃがいも あまなつゼリー むぎ さとう	カレーウ 油 ごま	691	839	19.5	23
24 (木)	パン 牛乳 五目ビーフン フルーツカクテル	ぶたにく さつまあげ ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん パイ おうとう たけのこ ぶどう しいたけ	パン ビーフン ゼリー	油 ごま油	649	866	23.4	30.3
25 (金)	麦ごはん 牛乳 スーパイク 中華風大根サラダ	ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たいこん きゅうり ヤングコーン しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう	油 ごま油	666	820	23.5	28.1
28 (月)	たまごパン 牛乳 貝だくさんスープ ポテトミートソース オレンジ	ひきにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	オレンジ たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油	605	763	22.8	28.3
29 (火)	麦ごはん 牛乳 チャー جان豆腐 シュウマイ かおりあえ	あつあげ シュウマイ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく	こめ むぎ さとう でんぷん	油	676	875	28.2	36.8
30 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 クープイリチー	たまご とりにく こおりとうふ ぶたにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ じゃがいも さとう	油	660	815	25.6	31
31 (木)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしの甘露煮 ごまあえ	いわし あつあげ ぶたにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しょうが	こめ じゃがいも むぎ さとう	ごま	693	856	28.8	34.9

* 毎日、牛乳200cc1本がつきます。 * 都合により献立を変更する場合があります。

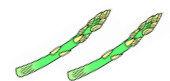
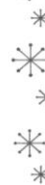
* 川棚町産食べ物

5月5日は「こどもの日」です！
子どもが元気に成長してほしいという願いをこめて、お祝いをします。こどもの日には、旬の「たけのこ」や「かつお」を使った料理や「ちまき」を食べたり、「しょうぶ湯」に入ったりします。給食では、2日に若竹汁・かつおの生姜煮・かしわもちが出ます。



5月の欠食等の予定(H30.4.25現在)

- ★ 14日(月) 川棚中
体育大会代休のため欠食
- ★ 28日(月) 川棚小・石木小・小串小
運動会代休のため欠食



アスパラガス

小串トマト

