



5月分 よていこんだてひょう ようちえん

鋸南町学校給食センター



日付	こんだてめい	しょくひんのはたらき			I補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)
		かや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)				
6 (木)	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー チーズ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールー	うすらたまご とりにく ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ ほうれんそう	554	21.2	22.1	2.1
7 (金)	テーブルロール 牛乳 ごぼう入りつくね 冷しゃぶうどんサラダ 中華風コーンスープ 小魚アーモンド	パン うどん ごま でんぶん アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なると わかめ かたくちいわし	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな ごぼう	504	21.4	20.7	2.5
10 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー 野菜と肉団子のスープ オレンジ	こめ あぶら ごま でんぶん はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく だいす	ねぎ オレンジ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パプリカ	470	19.4	13.5	1.8
11 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ チーズサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	こめ あぶら さとう パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ チーズ とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ だいこん たまねぎ	515	21.0	18.2	2.1
12 (水)	ごはん キムチごはんの具 牛乳 春雨スープ シークワーサータルト	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ タルト	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ	こまつな だいこん きりほし大根 にんじん たまねぎ もやし はくさい くら	550	21.0	18.2	1.6
13 (木)	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ツナと小松菜のソテー みそ汁	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ とうふ しろみそ	しょうが にんじん コーン こまつな もやし キャベツ ほうれんそう	507	21.0	21.7	1.8
14 (金)	ミルクパン 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ キャベツのサラダ ジュリアンスープ はちみつレモンゼリー	パン あぶら さとう ごま 大豆マヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	えのきたけ たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん セロリー だいこん もやし	554	20.5	21.8	2.2
17 (月)	ぶた肉とキャベツの中華どん 牛乳 じゃがいもの肉みそがらめ わかめスープ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あつあげ とりにく しろみそ なると わかめ	もやし きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ ブロッコリー	544	22.0	18.1	2.4
18 (火)	【しゅんの食材を使ったこんだて】 ごはん 牛乳 かつおフライ ごまあえ 若竹汁 カリカリ大豆	こめ あぶら さとう ごま パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう かつお なると とうふ わかめ だいす	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	525	24.1	16.5	1.7
19 (水)	きゅうしょくはありません。							
20 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉と玉ねぎのしょうが炒め ひじきのいり煮 みそ汁 アップルシャーベット	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ だいす ひじき あつあげ	しょうが たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう りんご	498	22.3	14.7	2.1
21 (金)	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き風 納豆あえ 具だくさんみそ汁	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さんま なっとう ぶたにく しろみそ あかみそ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ほうれんそう	529	22.3	20.8	2.2
24 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎてり焼き 切干大根の煮物 みそ汁 ヨーグルト	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ なまあげ わかめ しろみそ ヨーグルト	ねぎ にんじん いんげん きりほし大根 ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	554	23.4	17.8	2.1
25 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 あげぎょうざ グレープフルーツ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	キャベツ くら グレープフルーツ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ グリーンピース	533	20.9	18.6	1.8
26 (水)	発芽玄米入りごはん 牛乳 カレーコロッケ コールスロー えび団子のスープ	こめ じゃがいも あぶら パン粉 大豆マヨネーズ さとう こめこ	ぎゅうにゅう えびだんご	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ こまつな コーン	505	14.3	18.6	2.1
27 (木)	ごはん 牛乳 すずきのソースがけ もやしときゅうりのサラダ のっぺい汁	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき とりにく なまあげ	ほうれんそう コーン もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	489	22.8	16.5	2.1
28 (金)	みそラーメン 牛乳 とり肉とじゃがいものあげからめ うめゼリー	中華めん あぶら ごまあぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま ゼリー	ぶたにく しろみそ うすらたまご わかめ ぎゅうにゅう とりにく	さやいんげん にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし コーン こまつな	529	24.8	18.6	2.5
31 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグアップルソースがけ 野菜とマカロニのトマトソテー コンソメスープ	こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ りんご レモン にんじん コーン ピーマン キャベツ	509	20.4	14.9	2.3

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満
--------------	-----	-------------------	-------------------	-----------

連休中に給食メニューを作ってみませんか？
鋸南町のホームページに『学校給食』『保育所給食』『かんたんでおいしいおやつ』などのレシピをのせています！

