

平成30年度 5月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1日(火)	あじつけパン	牛乳	ハムステーキ アスパラいりナポリタン レタスのスープ ミルメークコーヒー	牛乳 ハムステーキ ウインナー かまぼこ	あじつけパン スパゲティ なたねあぶら さとう ビーフン でんぷん ミルメーク	たまねぎ にんじん アスパラ コーン レタス	幼 503 小 642 中 813	19.2 24.8 30.1
2日(水)	あぶらふどん	牛乳	【こどものひこんだて】 あぶらふどん かしわもち だいこんとえだまめのサラダ ばいせんごまドレッシング つぼづけ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご	むぎごはん あぶらふ かしわもち さとう でんぷん なたねあぶら ばいせんごまドレッシング	たまねぎ あおねぎ にんじん だいこん えだまめ つぼづけ	幼 551 小 699 中 828	16.6 22.9 26.4
7日(月)	ごはん	牛乳	いわしのソースかけ キャベツとたまねぎのあまずづけ じゃがいもとだいこんのみそしる	牛乳 いわし あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう じゃがいも こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん やまとまな	幼 483 小 621 中 758	16.7 21.7 25.5
8日(火)	あじつけパン	牛乳	ミートボールとまめのケチャップに パインかん とうにゅうスープ	牛乳 ミートボール だいず とりにく とうにゅう	あじつけパン なたねあぶら さとう	たまねぎ ピーマン あかパプリカ パインアップル にんじん しょうが	幼 477 小 626 中 805	18.5 25.1 31.3
9日(水)	たけのこごはん	牛乳	さばのしおやき やまとまなのあえもの なめことうふのあかだし	牛乳 あぶらあげ わかめ さば ちりめんじゃこ とうふ あかだしみそ	むぎごはん さとう	たけのこ にんじん やまとまな もやし たまねぎ なめこ あおねぎ	幼 479 小 604 中 735	19.1 25.0 29.3
10日(木)	あじつけパン	牛乳	とりにくのバルサミコすにこみ ゆでばなやさい マヨネーズ パスタとコーンのスープ	牛乳 とりにく	あじつけパン オリーブあぶら はちみつ さとう でんぷん マヨネーズ パスタ	あかパプリカ きパプリカ ピーマン ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん ごまつな	幼 499 小 664 中 858	19.7 26.7 33.3
11日(金)	ごはん	牛乳	さくらえびとみつばのかきあげ かやくうどん なっとう	牛乳 さくらえび ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ なっとう	ごはん ごま てんぷらこ なたねあぶら うどん こめこ	コーン たまねぎ みつば にんじん あおねぎ	幼 511 小 662 中 796	16.9 22.6 25.1
14日(月)	ごはん	牛乳	さんまのかばやきふう おからのいりに わかたけじる	牛乳 さんま おから さつまあげ あぶらあげ わかめ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう	にんじん あおねぎ ほししいたけ えのき たけのこ しょうが	幼 540 小 676 中 820	18.1 23.2 26.9
15日(火)	こめこぱん	牛乳	【かんこのりょうり】 チヂミ チャプチェ トックいりスープ	牛乳 ぎゅうにく わかめ	こめこぱん チヂミ さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ トック	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら もやし チンゲンサイ	幼 457 小 597 中 731	18.0 24.2 29.1
16日(水)	ごはん	牛乳	きんときにまめ きゅうりとわかめのすのもの こうやどうふのもの	牛乳 きんときにまめ わかめ ちくわ とりにく こうやどうふ	ごはん しょうが さとう	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげんまめ	幼 467 小 619 中 754	17.5 24.2 28.0
17日(木)	あじつけパン	牛乳	コロッケ ごまつなとコーンのソテー チャンボンスープ	牛乳 ぶたにく なると	あじつけパン コロッケ なたねあぶら ごまあぶら	ごまつな コーン にんじん しょうが キャベツ もやし まきうげ あおねぎ	幼 498 小 634 中 838	16.5 22.5 28.5
18日(金)	わかめいり えんどうごはん	牛乳	やきししゃも かみかみすのもの キャベツとほうれんそうのみそしる	牛乳 ししゃも いか あぶらあげ みそ わかめ	むぎごはん ごまあぶら ごま さとう	えんどう きりほしだいこん にんじん ごまつな キャベ ほうれんそう たまねぎ しめじ	幼 414 小 579 中 689	16.4 25.1 27.7
21日(月)	ごはん	牛乳	にくじゃが ブロッコリーのごまあえ とうふとたまねぎのみそしる	牛乳 ぎゅうにく ちりめんじゃこ とうふ みそ	ごはん じゃがいも なたねあぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー しめじ あおねぎ	幼 415 小 554 中 675	15.3 21.5 24.7
22日(火)	きかくパン	牛乳	【アメリカのりょうり】 チリコンカン スナックえんどうとウインナーのソテー うずらたまごたけのこのスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ レッドキドニー うずらたまご	きかくパン さとう なたねあぶら でんぷん	たまねぎ トマト えんどう コーン たけのこ にんじん ごまつな	幼 454 小 610 中 783	20.4 28.0 34.7
23日(水)	ごはん	牛乳	ごしきあげ かいのつくだに だいこんのみそしる	牛乳 かつお だいず ぶたにく みそ あさり	ごはん なたねあぶら さとう こめこ	にんじん コーン えだまめ しょうが だいこん たまねぎ あおねぎ	幼 447 小 589 中 713	20.8 28.2 32.5
24日(木)	きかくパン	牛乳	しろみぎかなのからあげ スイートチリソースかけ にんじんサラダ ミルクスープ ブルーベリージャム	牛乳 ほき まぐろあぶらづけ ベーコン	きかくパン でんぷん さとう なたねあぶら はちみつ こめこ ごまあぶら ブルーベリージャム	にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	幼 512 小 663 中 842	21.0 26.9 33.5
25日(金)	ポークカレー	牛乳	ポークカレー イタリアンサラダ ふくじんづけ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら さとう オリーブあぶら クルトン	にんじん たまねぎ キャベツ あかパプリカ きパプリカ レモン ふくじんづけ	幼 515 小 705 中 793	17.0 23.9 26.7
28日(月)	ごはん	牛乳	ハンバーグのきのこソースかけ かいそうサラダ あおじそドレッシング コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ わかめ ベーコン	ごはん なたねあぶら さとう あおじそドレッシング マカロニ	エリンギ しめじ えのき パセリ たまねぎ トマト だいこん	幼 477 小 598 中 727	18.5 23.4 27.0
29日(火)	こめこぱん	牛乳	とりのレモンあげ リヨネーズポテト ほうれんそうのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめこぱん でんぷん こむぎこ なたねあぶら じゃがいも さとう	レモン たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン パセリ	幼 526 小 701 中 848	21.2 28.7 34.5
30日(水)	ちゅうかどん	牛乳	【ちゅうごくのりょうり】 ちゅうかどん はるまき フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく えび かまぼこ とうにゅうゼリー	ごはん なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるまき	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほうさい ほししいたけ りんご パインアップル おうとう	幼 494 小 717 中 844	16.9 23.5 28.1
31日(木)	セルフミートパン	牛乳	セルフミートパン アスパラとさけのチャウダー アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく だいず さけ だっしふんにゅう	きかくパン なたねあぶら さとう じゃがいも パター こむぎこ アセロラゼリー	たまねぎ ピクルス アスパラ にんじん	幼 529 小 691 中 872	20.9 28.0 34.4

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

斜め文字の献立名と食品名は宇陀産の野菜を使用する予定です。

