

令和3年 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)
6日(木)	ウインナーとスクランブルエッグのミックスサンド		ウインナーとスクランブルエッグのミックスサンド みかんかん とうにゅうスープ	牛乳 ウインナー スクランブルエッグ にくだんご とうにゅう	きかくパン なたねあぶら たまねぎ にんじん ピーマン みかんかん キャベツ ブロッコリー ほししいたけ	幼 小 中	435 641 793	16.9 25.4 30.9
7日(金)	えんどうごはん		さばのたつたあげ やまとまなのごまあえ すましじる	牛乳 さば ちりめんじゃこ わかめ かまぼこ とうふ	ごはん こめこ でんぶん なたねあぶら ごま さとう ほししいたけ	幼 小 中	498 622 770	19.2 24.8 29.6
10日(月)	ごはん		じゃがいものそぼろに フライドピーズ あつあげのみそしる	牛乳 ぶたにく だいず ひよこめめ レッドキドニー あつあげ みそ	ごはん なたねあぶら じゃがいも さとう でんぶん こめこ にんじん たまねぎ インゲン グリーンピース だいこん あおねぎ	幼 小 中	474 628 785	16.0 22.4 26.4
11日(火)	こめこパン		ハンバーグのきのこソース カラフルソテー さらっとコーンチャウダー	牛乳 ハンバーグ ベーコン だっしふんにゅう	こめこパン なたねあぶら さとう しめじ えのき しいたけ たまねぎ トマト ブロッコリー カリフラワー あかパプリカ きパプリカ にんじん コーン えだまめ	幼 小 中	514 681 814	24.1 31.9 37.8
12日(水)	ちゅうかおこわ		【なかよしこんだて】[こどものひこんだて] はつガツオのゴマダレいため スナップエンドウ わかたけじる かしわもち	牛乳 やきぶた あぶらあげ カツオ あかみそ かまぼこ わかめ ちりめんじゃこ	もちごめいりごはん なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら かしわもち ごぼう にんじん たまねぎ あかパプリカ きパプリカ ピーマン スナップエンドウ たけのこ あおねぎ	幼 小 中	541 692 830	21.5 29.1 34.6
13日(木)	アップルパン		とりにくのからあげ アスパラとベーコンのソテー コンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン ウインナー	あじつけパン なたねあぶら でんぶん こむぎこ りんご アスパラガス にんじん たまねぎ やまとまな	幼 小 中	568 747 943	20.3 27.6 33.9
14日(金)	ごはん		さけのみそマヨチーズやき インゲンのごまあえ えのきとわかめのすましじる	牛乳 さけ みそ ヨーグルト チーズ かまぼこ わかめ	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいも ごま でんぶん コーン インゲン にんじん たまねぎ えのき あおねぎ	幼 小 中	491 633 778	23.4 29.3 35.3
17日(月)	このはどん		【毎月17日は減塩の日】 このはどん こまつなとはくさいのおかかあえ つぼづけ イチゴゼリー	牛乳 かまぼこ あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ かつおぶし	むぎごはん さとう でんぶん イチゴゼリー たまねぎ あおねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさい つぼづけ	幼 小 中	466 611 753	16.5 23.1 27.8
18日(火)	あじつけパン		ビーフシチュー ツナコーンサラダ マヨネーズ きせつのフルーツ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ツナ	あじつけパン じゃがいも なたねあぶら オリーブあぶら マヨネーズ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン あまなつ	幼 小 中	564 728 876	18.5 25.4 30.9
19日(水)	ごはん		【毎月19日は食育の日】 さわらのてりやき おからのいりに ぶたじる	牛乳 さわら おから さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	むぎごはん さとう でんぶん なたねあぶら こんにやく にんじん あおねぎ ほししいたけ ごぼう はくさい	幼 小 中	455 586 726	21.4 27.0 32.6
20日(木)	あじつけパン		とりマヨ キャロットラペ キャベツのスープ かたぬきチーズ	牛乳 とりにく ウインナー チーズ	あじつけパン でんぶん こむぎこ なたねあぶら マヨネーズ はちみつ イタリアンドレッシング たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ	幼 小 中	602 779 968	22.1 29.0 34.9
21日(金)	ごはん		てづくりあじフライ もやしのあますあえ うずらたまごのスープ	牛乳 あじ うずらたまご	ごはん こむぎこ パンこ ごまあぶら ごま でんぶん なたねあぶら もやし にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ あおねぎ ほうれんそう	幼 小 中	439 577 721	15.5 20.7 25.0
24日(月)	ごはん		さばのしおやき だいずとひじきのにももの じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 さば だいず ひじき さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん なたねあぶら さとう じゃがいも にんじん えだまめ たまねぎ こまつな	幼 小 中	508 638 790	20.1 25.7 30.3
25日(火)	あじつけパン		ポークビーンズ フルーツポンチ しんたまとしんキャベツのスープ	牛乳 ぶたにく だいず レッドキドニー	あじつけパン なたねあぶら さとう でんぶん こめこだんご たまねぎ にんじん トマト キャベツ ほししいたけ あおねぎ みかんかん バインかん おうとうかん	幼 小 中	439 589 729	16.3 22.8 27.7
26日(水)	ごはん		とりてん ひじきとこまつなのふりかけ かやくうどん	牛乳 とりにく ひじき ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ	ごはん てんぷらこ こむぎこ なたねあぶら さとう うどん にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	幼 小 中	481 607 835	18.3 23.1 33.2
27日(木)	こめこパン		しろみぎかなのスイートチリソースかけ インゲンのガーリックソテー えびとはるさめのスープ	牛乳 ホキ ベーコン えび	こめこパン なたねあぶら こめこ でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ はちみつ インゲン にんじん たまねぎ こまつな	幼 小 中	453 598 739	24.0 30.6 37.6
28日(金)	カレーライス		カレーライス キャベツとポパイdeサラダ ふくじんづけ げんきヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく 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 マヨネーズ オリーブあぶら にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン りんご ふくじんづけ	幼 小 中	546 706 873	16.9 22.5 26.9
31日(月)	ごはん		【世界の料理 中国】 マーボー豆腐 はるまき はるさめのちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ はるまき	ごはん なたねあぶら さとう はるさめ でんぶん ごま ごまあぶら にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ しめじ キャベツ きゅうり コーン きくらげ	幼 小 中	483 652 812	15.8 21.9 26.9

☆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。 ☆宇陀市産の食材は赤字、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆12日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

クイズのこたえ：② かしわの葉は、冬になっても葉が枯れても、新しい芽がでるまで葉が落ちないことから、家系が途切れることなく続く、子孫繁栄の縁起物とされています。

