



# 5月分 給食献立予定表



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			おもにエネルギーのもと		おもにからだをつくるもと		おもにからだのちょうしをととのえるもと	
1 (水)	ごはん ◎のりふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎いわしのうめに ◎いそべあえ ◎ごぼうじる	586 23.8 13.4 2.1	こめ さとう さといも	サラダあぶら	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん しめじ・ねぎ
2 (木)	◎☆くるコッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎とりにくのレモンソースがけ ポパイサラダ キャベツとベーコンのスープ とうにゅうパンナコッタ	653 24.6 23.5 2.7	パン さとう じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ
7 (火)	◎☆バターロールパン ☆ぎゅうにゅう ◎スパゲティミートソース △えびカツ ◎ツナサラダ	687 27.1 28.0 2.8	パン スパゲティ パンこ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく ツナ えび・たら	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ・きゅうり とうもろこし
8 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎☆チキンカレー ◎ひじきとまめのサラダ ☆けんさんヨーグルト	670 20.8 17.1 2.3	こめ じゃがいも	サラダあぶら カレールー ドレッシング	とりにく あかいんげんまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ りんご キャベツ
9 (木)	◎☆しょくパン ☆チョコクリーム ☆ぎゅうにゅう ◎かぼちゃひきにくフライ ☆♣ブロッコリーとチーズのサラダ ◎にくだんごスープ	718 23.8 33.6 3.0	こめ パンこ はるさめ	サラダあぶら ドレッシング チョコクリーム	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー こまつな	きゅうり とうもろこし もやし ねぎ
10 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう セルフピピンパ(◎やきにく ◎やさいのナムル) ♣◎こうやどうふとたまごのスープ	603 24.6 18.3 2.6	こめ	サラダあぶら ドレッシング	ぶたにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ
13 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎ハンバーグおろしソース ◎ツナのりすあえ とうにゅうじたてのやさいじる	645 24.0 18.6 2.1	こめ さとう さつまいも	サラダあぶら	ぶたにく とりにく ツナ・あぶらあげ みそ・とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん りんご もやし ごぼう・ねぎ キャベツ・きゅうり
14 (火)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ♣◎カレーコロッケ ソース コールスローサラダ ◎ミネストローネ	623 19.4 20.4 2.9	パン パンこ じゃがいも マカロニ	サラダあぶら 卵不使用 マヨネーズ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし たまねぎ・セロリ だいこん	
15 (水)	わかめごはん ☆ぎゅうにゅう ◎さばのカレーじょうゆやき ♣◎ごぼうサラダ だいこんととうふのみそしる	656 23.1 23.3 3.2	こめ	マヨネーズ	さば とうふ・みそ あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ごぼう	キャベツ だいこん ごぼう
16 (木)	◎☆コッペパン ☆ぎゅうにゅう ◎やきそば ♣◎はんぺんチーズフライ ◎えだまめサラダ	717 28.2 25.7 3.2	パン ちゅうかめん パンこ	サラダあぶら ドレッシング	いか ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ もやし えだまめ
17 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎マーボーどうふ △◎えびしゅうまい ◎もやしのちゅうかあえ	649 26.3 19.0 2.0	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	ぶたにく えび・たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	もやし
20 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎やさいかきあげてんどん ◎てんどんのたれ ◎ほうれんそうのごまあえ とんじる	693 18.7 23.6 2.7	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	もやし・だいこん ごぼう・ねぎ たまねぎ
21 (火)	◎☆ミルクパン ☆ぎゅうにゅう ミルクココア やさいにくだんご ♣パンキンサラダ ◎ワントンスープ	643 23.4 22.0 3.1	パン こむぎこ	マヨネーズ ミルク	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ
22 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ♣あつやきたまご ◎くきわかめのごもくきんぴら とうふとわかめのみそしる	558 22.4 12.8 2.4	こめ さとう	サラダあぶら	たまご さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ
23 (木)	◎☆シェルパン ☆ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ ◎☆ブラウンシチュー フルーツとうにゅうかん	630 24.9 20.4 2.4	パン・こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム みかん・もも パイ
24 (金)	ごはん ☆ぎゅうにゅう わふうきんぴらハンバーグ ◎はるさめサラダ にらとじゃがいものみそ汁	622 22.5 15.4 2.4	こめ はるさめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ
27 (月)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ☆◎ハムカツ ◎ひじきのいために どさんこじる	714 23.3 20.7 2.7	こめ あぶらあげ じゃがいも さとう	サラダあぶら	ハム ぶたにく だいず・みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし
28 (火)	◎☆くるコッペパン ☆ぎゅうにゅう ♣トマトミートオムレツ はなやさいサラダ ◎☆マカロニのクリームに	643 23.1 22.8 2.9	パン マカロニ	サラダあぶら シチュールウ ドレッシング	たまご とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ カリフラワー たまねぎ グリーンピース
29 (水)	ごはん ☆ぎゅうにゅう ◎にくじゃが キャベツのこんぶあえ ◎なっとう	643 23.4 14.9 1.4	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら ごま	ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ
30 (木)	◎☆こめこパン ☆ぎゅうにゅう ◎にくみうどん ◎わかさぎフリッター ♣ポテトサラダ	584 22.0 24.0 3.1	こめこパン じゃがいも うどん	サラダあぶら マヨネーズ	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかさぎ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ・ねぎ
31 (金)	ごはん ◎さけふりかけ ☆ぎゅうにゅう ◎こめこいりはるまき ◎おかかあえ ◎♣☆ちゅうかふうコーンスープ	731 19.8 27.1 2.4	こめ・こめこ こむぎこ	サラダあぶら	ぶたにく ハム たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

5月の平均栄養量 エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.2g 塩分 2.5g

### 【アレルギーぶっしつ】

☆・・・ぎゅうにゅう・にゅうせいひん ♣・・・たまご  
□・・・ナッツい ◎・・・こむぎ △・・・えび  
(このきごうのあるところにふくまれます)

### 10日(金) ちさんちしょうこんだて

さくら市産や栃木県産のものを多く使っています。  
さくら市産・・・こめ・ぶたにく・もやし  
栃木県産・・・ぎゅうにゅう・たまご・ほうれんそう

