



5月献立予定表



(小学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょう						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 しつ グラム
				血や肉となる		体の調子を整える		力や体温となる			
1月	ごはん	牛乳	ドライカレー ★いかのハーブやき かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにく いか	牛乳 かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく レーズン きゅうり (こんにやく)	こめ ごま あぶら パンパンジー ドレッシング	654	36.3 20.2	
2火	●たけのこ ごはん	牛乳	こいのぼりハンバーグ 小袋トマトソース ○ごぼうサラダ メロンゼリー ●なめこじる	ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう きゅうり コーン なめこ さやえんどう たけのこ	こめ ゼリー マヨネーズ	697	24.6 23.2	
8月	ごはん のりこみふりかけ	牛乳	とりにくのおこужづけ わかめのナムル ●もやしときゃべつのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし きゃべつ	こめ 韓国ナムル ドレッシング	602	24.8 20.6	
9火	ごはん	牛乳	とろあじいちやぼし ハムのマリネ やさいのマーボいため	あじ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	きゅうり だいこん ヤングコーン なす しいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	700	34.0 26.5	
10水	ごはん	牛乳	やさいかきあげ キムチあえ かんぴょうのみそしる ブルーベリーゼリー	とうふ みそ	牛乳	にんじん	もやし だいこん きゅうり ねぎ なめこ	こめ ゼリー あぶら	666	18.7 22.8	
11木	アップルパン	牛乳	たんたんめん ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ☆アロエヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイは ブロッコリー	ねぎ しょうが ザーサイ チンゲンサイき カリフラワー	こめ あぶら イタリアン ドレッシング	734	28.0 27.6	
12金	※新メニュー あかかぶあおな ごはん	牛乳	ハムカツ じゃこあえ チンゲンサイのクリームに	ハム ベーコン	牛乳 じゃこ(いわし) チーズ	にんじん チンゲンサイは	きゃべつ もやし きりぼしだいこん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイき	こめ あぶら 和風 ドレッシング	674	24.1 20.6	
15月	ごはん やさいふりかけ	牛乳	☆ささみチーズフライ きゃべつとツナのみそあえ わかたけじる	とりにく しろみそ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゃべつ たけのこ ねぎ	こめ あぶら	615	23.9 22.4	
16火	ごはん	牛乳	にくしゅうまい(2こ)こんにやくサラダ チンジャオロースー いちごゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ きゅうり (こんにやく) たけのこ	こめ あぶら 青じそ ドレッシング	656	25.2 19.8	
17水	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース はるさめサラダ ○ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゃべつ きゅうり もやし コーン しいたけ	こめ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	611	26.1 17.7	
18木	ココアパン	牛乳	☆あさりとアスパラのクリームパスタ ○てりやきにくだんご(1こ) えだまめサラダ	あさり ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ	アスパラ マッシュルーム たまねぎ コーン えだまめ	パン パスタ パンパンジー ドレッシング	574	21.8 23.5	
19金	ごはん	牛乳	●にくとやさいのみそいため ●なつとう ☆あんにんどうふ	ぶたにく あつあげ なつとう	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ みかん しょうが にんにく きゃべつ パイン おうとう キウイ	こめ あんにんどうふ ごまあぶら	685	32.2 20.4	
22月	わかめごはん	牛乳	○あつやきたまご こまつなともやしのおひたし にくどうふ	たまご ぶたにく やきどうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	693	28.0 22.6	
23火	ごはん のりたまごふりかけ	牛乳	やきにく ポイルキャベツ ●けんちんじる	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい じゃべつ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	668	28.9 24.6	
24水	ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきのサラダ ☆チーズ パイナップル	ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり パイン	こめ じゃがいも あぶら バター イタリアン ドレッシング	650	21.2 20.6	
25木	☆やきたて 牛乳てまきパン	牛乳	しろみざかなフライ ペンのトマトに ポトフ	ホキ ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん にんにく きゃべつ	パン じゃがいも さとう パスタ オリーブオイル	697	27.5 30.1	
26金	ごはん	牛乳	さばのかんこくふうみやき ツナサラダ ●あつあげとだいこんのちゅうかに	さば ツナ(まぐろ) あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイは	きゃべつ きゅうり コーン だいこん チンゲンサイき しょうが にんにく	こめ さとう あぶら	685	28.2 28.0	
29月	ごはん	牛乳	レモンペッパーチキン ごもきんぴら ●わかめとたまねぎのみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	630	28.9 19.4	
30火	ごはん	牛乳	●ごもくごはんのぐ ウインナーのベーコンまき ほうれんそうとささかまのあえもの	とりにく ウインナー ベーコン ささかまほこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう かんぴょう しいたけ たけのこ	こめ さとう あぶら 和風 ドレッシング	676	26.9 26.4	
31水	ごはん	牛乳	モロたつたのみぞれあえ わかめのすのもの ●とんじる	もろ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	660	26.4 18.8	

塩谷町の食材



米 JALおのやさん



みそ みそクラブさん



とうふ 秀水さん



にら



アスパラガス



トマト

JALおのや 道の駅さん

* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	661	26.8	22.8	2.5
小学校基準	640	24.0	20.3	2.5

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそは除く)
- 卵・卵製品
- ◆ 落花生
- ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

5月 献立 予定表

(中学校)

【平成29年】

塩谷町立学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	副 食	主 な 材 料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g	
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
				1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)			
1 月	ご飯	牛乳	ドライカレー ★いかのハーブ焼き 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにく いか	牛乳 かいそう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく レーズン きゅうり (こんにやく)	こめ ごま あぶら パンパンジー ドレッシング	831 45.5 23.3	
2 火	●筍ご飯	牛乳	鯉のぼりハンバーグ 小袋トマトソース ○ごぼうサラダ メロンゼリー ●なめこ汁	ハンバーグ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごぼう きゅうり コーン なめこ さやえんどう たけのこ	こめ ゼリー マヨネーズ	878 31.0 27.7	
8 月	ご飯 のり香味ふりかけ	牛乳	鶏肉の塩麹漬 わかめのナムル ●もやしときゃべつのみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな きゅうり もやし きゃべつ	こめ 韓国ナムル ドレッシング	778 31.1 25.2	
9 火	ご飯	牛乳	とろ鱈一夜干し ハムのマリネ 野菜のマーボ炒め	あじ ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン きゅうり だいこん ヤングコーン なす しいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	894 43.9 31.2	
10 水	ご飯	牛乳	野菜かき揚げ キムチ和え 干瓢のみそ汁 ブルーベリーゼリー	とうふ みそ	牛乳	にんじん もやし だいこん きゅうり ねぎ なめこ	こめ ゼリー あぶら	847 22.2 28.4	
11 木	アップルパン	牛乳	担々麺 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ☆アロエヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイは ブロッコリー	こめ あぶら イタリアン ドレッシング	857 31.7 32.2	
12 金	※新メニュー 赤かぶ青菜ご飯	牛乳	ハムカツ じゃこ和え チンゲンサイのクリーム煮	ハム ベーコン	牛乳 じゃこ(いわし) チーズ	にんじん チンゲンサイは	きゃべつ もやし きりぼしだいこん たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイき カリフラワー	こめ あぶら 和風 ドレッシング	856 29.3 24.2
15 月	ご飯 野菜ふりかけ	牛乳	☆ささみチーズフライ きゃべつとツナのみそ和え 若竹汁	とりにく しろみそ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな きゃべつ もやし たけのこ ねぎ	こめ あぶら	765 28.3 25.4	
16 火	ご飯	牛乳	肉シュウマイ(3こ)こんにやくサラダ チンジャオロースー いちごゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり (こんにやく) たけのこ	こめ あぶら 青じそ ドレッシング	837 31.7 23.6	
17 水	ご飯	牛乳	ハンバーグトマトソース 春雨サラダ ○中華風コンスープ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり もやし コーン しいたけ	こめ はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	786 33.2 20.9	
18 木	ココアパン	牛乳	☆あさりとアスパラのクリームパスタ ○照り焼き肉団子(2こ) 枝豆サラダ	あさり ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー パセリ アスパラ マッシュルーム たまねぎ コーン えだまめ	パン パスタ パンパンジー ドレッシング	803 28.9 31.5	
19 金	ご飯	牛乳	●肉と野菜のみそ炒め ●納豆 ☆杏仁豆腐	ぶたにく あつあげ なっとう	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ みかん しょうが にんにく きゃべつ パイ おうとう キウイ	こめ あぶら あん にんどう ごまあぶら	866 39.2 23.7	
22 月	わかめご飯	牛乳	○厚焼き玉子 小松菜ともやしのおひたし 肉豆腐	たまご ぶたにく やきとうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな もやし たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	840 32.4 24.9	
23 火	ご飯 のり玉子ふりかけ	牛乳	焼き肉 ポイルキャベツ ●けんちん汁	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう きゃべつ だいこん はくさい (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	841 35.0 28.6	
24 水	ご飯	牛乳	ポークカレー ひじきのサラダ ☆チーズ パイナップル	ぶたにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パプリカ しょうが にんにく たまねぎ だいこん きゅうり パイ	こめ じゃがいも あぶら バター イタリアン ドレッシング	800 24.5 22.5	
25 木	☆焼きたて 牛乳手巻きパン	牛乳	白身魚フライ ペンネのトマト煮 ポトフ	ホキ ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ だいこん にんにく きゃべつ	パン じゃがいも さとう パスタ オリーブオイル	828 32.1 34.1	
26 金	ご飯	牛乳	鯖の韓国風味焼き ツナサラダ ●厚揚げと大根の中華煮	さば ツナ(まぐろ) あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイは きゃべつ きゅうり コーン だいこん チンゲンサイき しょうが にんにく	こめ さとう あぶら	891 35.5 35.3	
29 月	ご飯	牛乳	レモンペッパーチキン 五目きんぴら ●わかめと玉ねぎのみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごま	824 38.1 24.3	
30 火	ご飯	牛乳	●五目ご飯の具 ウインナーのベーコン巻き ほうれん草と笹かまの和え物	とりにく ウインナー ベーコン ささかまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう ごぼう かんぴょう しいたけ たけのこ	こめ さとう あぶら 和風 ドレッシング	891 34.7 33.9	
31 水	ご飯	牛乳	モロ竜田のみぞれ和え わかめの酢の物 ●豚汁	もろ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん きゃべつ きゅうり だいこん たまねぎ (こんにやく)	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	842 32.1 22.5	

塩谷町の食材



米 JALおのやさん



みそ みそクラブさん



とうふ 秀水さん



にら

アスパラガス

トマト

JALおのや 道の駅さん

* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	838	33.0	27.2	3.0
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(味噌は除く)
- 卵・卵製品
- ◆ 落花生
- ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)