5月　給食献立予定表（きゅうしょくこんだてよていひょう）

矢板市立片岡学校給食共同調理場
（小学校）

日付	こんだてめい	おもなざいりょう（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません）						栄養価
	※ 毎日牛乳(200ｍｌ)がでます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	【赤】体をつくるもとになる		【緑】体の調子をととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		エネルギー（kcal）
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(g)
		１群	２群	３群	４群	５群	６群	脂質(g)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	食塩相当量(g)
1　水	牛乳		牛乳					576
	ごはん					米		19.2
	回鍋肉（ホイコーロー）	ぶた肉　みそ		ピーマン　にんじん	キャベツ　しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	ごま油	16.0
	くきわかめのスープ		くきわかめ	にんじん	もやし　ねぎ　えのきたけ　たけのこ		ごま油	2.1
	フルーツあんにんプリン				もも	あんにんプリン		
2　木	牛乳		牛乳					588.0
	セルフ竹の子ごはん（ごはん）					米		22.1
	（竹の子ごはん具）	とり肉　さつまあげ		にんじん	たけのこ　しいたけ　こんにゃく	砂糖	サラダ油	16.6
	あつやきたまご	たまご						2.2
	みそけんちん汁	とうふ　みそ　油あげ		にんじん	だいこん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく	さといも	サラダ油	
7　火	牛乳		牛乳					668
	キャラメルあげパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング　サラダ油	24.2
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	25.4
	スパゲティきのこシチュー	とり肉　ベーコン	牛乳	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　しめじ　えのきたけ しいたけ　にんにく	スパゲティ　ルウ	マーガリン	2.5
8　水	牛乳		牛乳					567
	ごはん					米		25.3
	さわらのさいきょう焼き	さわら　みそ				砂糖		14.5
	切干大根のいために	ぶた肉　さつまあげ		にんじん	だいこん　しいたけ	砂糖	サラダ油	2.0
	とりだんごのすまし汁	とり肉		にんじん　ほうれん草	だいこん　ねぎ　ごぼう　たまねぎ　しょうが	でん粉		
9　木	牛乳		牛乳					693
	ごはん					米		29.3
	焼きギョーザ②	ぶた肉　とり肉		ニラ	にんにく　しょうが　ねぎ　たまねぎ　キャベツ	小麦粉　でん粉		23.4
	ツナひじきナムル	ツナ	ひじき	にんじん	もやし　きゅうり			2.5
	マーボーどうふ	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん　ニラ	ねぎ　しいたけ　しょうが　にんにく	砂糖　でん粉	ごま油	
10　金	牛乳		牛乳					593
	セルフ山さいうどん（小袋うどん）					うどん		23.4
	（山さいうどんの汁）	とり肉　とうふ　油あげ		にんじん	ねぎ　わらび　みずな　えのきたけ　山うど　なめこ　たけのこ		サラダ油	22.9
	キャベツメンチ	ぶた肉　とり肉			キャベツ　たまねぎ	砂糖　小麦粉	サラダ油	3.0
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり　コーン		ドレッシング	
13　月	牛乳		牛乳					631
	セルフとりそぼろどん（ごはん）					米		28.1
	（とりそぼろどんの具）	とり肉			しょうが	砂糖	サラダ油	20.0
	たくあんあえ			にんじん	だいこん　きゅうり　キャベツ			2.3
	ゆばとわかめのみそ汁	ゆば　とうふ　みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		
14　火	牛乳		牛乳					648
	セルフてり焼バーガー（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	21.1
	（てり焼ハンバーグ）	ぶた肉　とり肉			たまねぎ	砂糖　でん粉		24.3
	（マヨキャベツ）				キャベツ		マヨネーズ	2.6
	コーンチャウダー	ベーコン	牛乳　生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　にんにく　コーン	米粉　じゃがいも	サラダ油	
	ラムネゼリー					ゼリー		
15　水	牛乳		牛乳					616
	ごはん					米		23.5
	カツオカツ・ソース	カツオ			たまねぎ　しょうが	パン粉　小麦粉　砂糖	サラダ油	17.0
	筑前煮（ちくぜんに）	とり肉		にんじん	ごぼう　だいこん　しいたけ　こんにゃく	さといも　砂糖	サラダ油	2.5
	もやしのみそ汁	とうふ　油あげ　みそ		にんじん　ほうれん草	もやし			
16　木	牛乳		牛乳					586
	セルフビビンバ（ごはん）					米		22.3
	（焼き肉）	ぶた肉			にんにく　しらたき	砂糖	サラダ油	17.9
	（ナムル）			にんじん　こまつな	だいずもやし		ごま油	2.4
	わんたんスープ	ぶた肉　なると		にんじん　ほうれん草	しいたけ　ねぎ　もやし	わんたん		
17　金	牛乳		牛乳					718
	ココアパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング　ココア	29.6
	ガーリックチキン	とり肉			にんにく		サラダ油	28.4
	ハムマリネサラダ	ハム		パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ		ドレッシング	3.3
	ミートソーススパゲティ	だいず　ぶた肉	粉チーズ	にんじん	たまねぎ　セロリー　グリンピース　にんにく	スパゲティ　ルウ　砂糖	サラダ油	
20　月	牛乳		牛乳					658
	ごはん					米		18.4
	海そうサラダ		わかめ		もやし　きゅうり　コーン			16.7
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご　グリンピース	じゃがいも　ルウ	サラダ油	2.5
	レモンゼリー					ゼリー		
21　火	牛乳		牛乳					635
	セルフフィッシュサンド（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	26.6
	（ホキフライ・ソース）	ホキ				小麦粉　パン粉　でん粉	サラダ油	22.9
	アスパラチーズサラダ	ハム	粉チーズ	アスパラガス	キャベツ　コーン	砂糖	ドレッシング	3.0
	ミネストローネスープ	ベーコン　だいず		にんじん　トマト　パセリ	だいこん　たまねぎ　セロリー　にんにく	マカロニ	サラダ油	
22　水	牛乳		牛乳					608
	ごはん					米		23.6
	いわしのみそに	いわし　みそ						19.1
	ゆかりあえ			にんじん	もやし　きゅうり　えだまめ			2.2
	豆乳じたての野菜汁	ぶた肉　豆乳　油あげ　みそ		にんじん　ほうれん草	だいこん　ねぎ	さといも	サラダ油	
23　木	牛乳		牛乳					661
	ごはん					米		24.9
	とり肉のにらソースがけ（給食レシピ（足利市））	とり肉		にら	にんにく　しょうが	でん粉　砂糖	サラダ油	21.1
	大根のキムチあえ			にんじん	だいこん　きゅう			2.3
	こまつなのみそ汁	油あげ　みそ		にんじん　こまつな	たまねぎ	じゃがいも		
24　金	牛乳		牛乳					602
	ピザドック	ボロニアハム	脱脂粉乳　チーズ	ピーマン	たまねぎ	小麦　砂糖	ショートニング	25.8
	花野菜とパスタのサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン	マカロニ	ドレッシング　ごま	25.9
	クラムチャウダー	ベーコン　あさり	牛乳　生クリーク	にんじん	たまねぎ　白いんげん　グリンピース	じゃがいも　ルウ	サラダ油	2.6
27　月	牛乳		牛乳					685
	ごはん					米		26.2
	いか天・天どんのたれ	いか				小麦粉	サラダ油	17.7
	中かふうはるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油	2.9
	まきがり汁	ぶた肉　とり肉　なると　みそ		にんじん　みつば	ねぎ　みつば	じゃがいも	サラダ油	
28　火	牛乳		牛乳					715
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	25.0
	トマトオムレツ	たまご　とり肉		トマト	たまねぎ			19.6
	焼きそば	ぶた肉　いか	青のり	にんじん	キャベツ　もやし	焼きそばめん	サラダ油	3.3
	カラフルゼリーあえ					ゼリー		
29　水	牛乳		牛乳					537
	セルフキムたくどん（ごはん）					米		20
	（キムたくどんの具）	ぶた肉			はくさい　だいこん		ごま油	14.7
	もやしのナムル			にんじん　ほうれん草	だいずもやし	砂糖	ごま油	2.8
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ			
30　木	牛乳		牛乳					746
	ごはん					米		25.9
	わふうハンバーグ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　りんご	砂糖　でん粉	マーガリン	25.1
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	2.9
	水ギョーザスープ	ぶた肉　とり肉　なると		にんじん	もやし　はくさい　ねぎ　キャベツ　ねぎ　しょうが	小麦粉	サラダ油	
31　金	牛乳		牛乳					610
	食パン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	23.8
	いちごジャム					ジャム		21.0
	はんぺんチーズフライ	はんぺん	チーズ			パン粉	サラダ油	3.8
	こまつなじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし　きゅうり	砂糖	ごま油	
	カレーうどん（矢板高レシピ）	ぶた肉　なると		にんじん	たまねぎ　ねぎ	うどん　でん粉　ルウ	サラダ油	

（今月の平均）　エネルギー：650kcal　たんぱく質：26.4g　脂質：17.8g　食塩相当量：2.0g
　　エネルギー：635kcal　たんぱく質：24.2g　脂質：20.4g　食塩相当量：2.6g

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。