



学校給食予定献立表



月		火		水		木		金		
1	ごはん・牛乳 ちゃんご汁 白身魚のピリッとジャン	2	ごはん・牛乳 みそ汁 いりどろごはん ☆かしわもち	えいよう三色		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		かしわもち		
栄養価	621 22.0 30	654 23.4 17			エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		5月5日のこどもの日にかしわもちを食べようになったのは、江戸時代からと言われています。柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。			
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 緑)ささかきこぼろ 5 緑)青ねぎ 1 緑)キャベツ 20 緑)緑豆もやし 5 緑)にんじん 20 赤)みそ 7 赤)冷すあげ 3 淡口しょうゆ 0.01 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)青ねぎ 1 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 30 赤)冷すあげ 6.3 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 3 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5	赤)冷鶏肉(挽肉) 30 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 1 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しょうゆ 4 料理酒 1		赤)冷鶏肉(挽肉) 30 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 1 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しょうゆ 4 料理酒 1		赤)冷鶏肉(挽肉) 30 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)いり白ごま 1 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しょうゆ 4 料理酒 1		★予定献立は内容を一部変更する場合があります	
8	ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン タッカルビ	9	ごはん・牛乳 関東煮 ☆おひたし ふりかけ	10	コッペパン・牛乳 春のグリーンシチュー ☆ホットサラダ	11	ごはん・牛乳 だんご汁 高野豆腐の含め煮 ☆牡蠣の塩こうじ焼	12	黒糖きなこパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆小松菜とささみのサラダ 型抜きチーズ	
栄養価	605 27.3 36	606 24.9 26	606 24.1 34	610 26.2 24	660 31.0 28					
おかずの内容(g)	黄)ミニパン 1個 黄)グラニュー糖 2 黄)油 4 赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)ワンタン皮 10 淡口しょうゆ 1 中華ブイオン 0.1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 20 赤)うずら卵缶 25 黄)じゃがいも 25 黄)じゃがいも 60 赤)焼ちくわ 15 赤)厚揚げ 20 黄)砂糖 3 黄)みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤)冷鶏肉 20 緑)グリーンアスパラ 10 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 黄)油 1 洋風ブイオン 1 赤)ホフイルワ 8 赤)牛乳 2 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1	赤)冷鶏肉 10 緑)キャベツ 30 黄)油 2 黄)高野豆腐 0.1 みりん 1 淡口しょうゆ 2 削りぶし 1.5	赤)冷鶏肉 20 緑)にんじん 10 緑)小松菜 10 赤)赤みそ 6.5 黄)冷団子 30 淡口しょうゆ 0.01 赤)白みそ 4 削りぶし 1.5	赤)冷鶏肉 20 緑)にんじん 10 緑)小松菜 10 赤)赤みそ 6.5 黄)焼ちくわ 7 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 中華ブイオン 2 とんかつソース 12 かつおソース 2 しょうゆ 1 塩 0.1	赤)冷鶏肉 20 緑)キャベツ 40 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)焼ちくわ 7 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 中華ブイオン 2 とんかつソース 12 かつおソース 2 しょうゆ 1 塩 0.1		赤)冷鶏肉 20 緑)キャベツ 40 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)焼ちくわ 7 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 中華ブイオン 2 とんかつソース 12 かつおソース 2 しょうゆ 1 塩 0.1	
堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・2・9・11・12・25日 たまねぎ・・・8・10・12・18・24・31日										
15	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ	16	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうがが煮 きんぴらごぼろ ミニフィッシュ	17	コッペパン・牛乳 ポトフ ウインナーのトマト煮	18	ごはん・牛乳 かやうどん そら豆のかき揚げ	19	黒糖パン・牛乳 コーンスープ ミートマカロニ	
栄養価	613 21.4 27	607 25.9 20	608 22.6 39	641 21.4 25	577 25.3 32					
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)油 10 黄)ハヤシライス 12 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 ウスターソース 10 塩 0.01 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)三度豆 2 緑)土しよが 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 70 赤)一口魚菜天 20 黄)油 0.7 黄)砂糖 2 黄)みりん 0.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5	赤)冷ペーコン 12 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 50 淡口しょうゆ 1 洋風ブイオン 1.2 塩 0.2	赤)冷鶏肉 15 緑)たけのこ水煮 8 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 赤)冷すあげ 6 緑)干しいたけ 0.1 黄)うずら 0.1 淡口しょうゆ 6 塩 0.01 みりん 1 削りぶし 1.5	赤)冷鶏肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)さつまいも 11 緑)冷むきそら豆 7 黄)小麦粉 0.1 ペーキングパウダー 0.2 塩 6	赤)冷鶏肉 10 緑)クリームコーン缶 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 赤)鶏卵 30 黄)油 0.5 黄)片栗粉 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)高野豆腐 2 黄)マカロニ 12 黄)油 0.5 中華ブイオン 0.3 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.01		赤)冷鶏肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)高野豆腐 2 黄)マカロニ 12 黄)油 0.5 中華ブイオン 0.3 トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.01	
22	ごはん・牛乳 かきたま汁 じゃがいもをの磯煮 ☆さわらの風味焼	23	ごはん・牛乳 ビーフンスープ 豚肉のブルコギ風	24	ソフトパン・牛乳 トマトクリームペンネ ☆じゃがいものバジル焼	25	ごはん・牛乳 赤だし ミンチカツ キャベツのソテー	26	コッペパン・牛乳 ラーメン ☆焼ギョーザ 大豆クリーム	
栄養価	575 24.7 25	570 25.3 25	621 24.8 34	661 24.2 31	681 23.9 35					
おかずの内容(g)	緑)青ねぎ 1 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 赤)冷豆腐 20 赤)鶏卵 25 淡口しょうゆ 0.1 だし昆布 0.3 削りぶし 1.5	赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 緑)緑豆もやし 10 緑)干しいたけ 0.1 黄)ビーフン 8 黄)油 0.7 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷鶏肉 20 緑)皮むきトマト缶 8 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.3 洋風ブイオン 0.3 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 黄)砂糖 0.1	赤)冷ミンチカツ 1個(60) 黄)油 6 赤)冷ペーコン 7 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 淡口しょうゆ 0.1 塩 0.05 こしょう 0.01	赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 20 緑)メンマ 3 緑)ちんげん菜 15 黄)冷中華麺 50 中華ブイオン 2 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤)冷ギョーザ 2個(34) 黄)大豆クリーム 1袋	赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 20 緑)メンマ 3 緑)ちんげん菜 15 黄)冷中華麺 50 中華ブイオン 2 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02		赤)冷鶏肉 10 緑)ホールコーン缶 20 緑)メンマ 3 緑)ちんげん菜 15 黄)冷中華麺 50 中華ブイオン 2 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.02	
29	ごはん・牛乳 ベジタブルスープ ドライカレー	30	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さばの塩焼	31	コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆鶏のから揚げ 野菜あんかけ ミックスジャム	<p>～旬の食べもの～ 【グリーンアスパラ】</p> <p>アスパラガスは、4～6月ごろが旬の野菜です。アスパラガスには緑色が鮮やかなグリーンアスパラガスや、土をかぶせて日光に当てずに栽培した白いホワイトアスパラガスがあります。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という栄養は疲労回復によいとされています。</p>				
栄養価	586 26.7 24	623 28.7 27	585 24.2 28							
おかずの内容(g)	赤)冷鶏肉 10 緑)キャベツ 25 緑)セロリ 1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 5 黄)油 0.5 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 20 系こんにやく 20 緑)三度豆 2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 2.5 黄)油 1 黄)砂糖 5 みりん 1 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)にら 3 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)干しいたけ 0.1 黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02							