

5月給食献立表

今月の給食目標

行事食について知ろう

明和町教育委員会

明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 木	あげパン ぎゅうにゅう	やさいのスープに コールスローサラダ こどものひゼリー	とりにく ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	パン ぶどうとう じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	630 kcal 21.0 g
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごますあえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう	あぶら ごま	562 kcal 24.2 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー かいそうサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ ルウ じゃがいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	568 kcal 20.2 g
8 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうサラダ	ぶたにく ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン めん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	571 kcal 23.6 g
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ しおこんぶあえ さわにわん	ししゃも ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ だいこん もやし	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	586 kcal 25.0 g
12 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそばろ こんにゃくサラダ	とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	628 kcal 25.1 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに きゅうりとたくあんをあえもの すましじる	さば とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが きゅうり たくあん たまねぎ	こめ さんおんとう		604 kcal 25.2 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ ちくぜんに てまきのり	ぶたにく みそ とりにく さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	ごぼう だけのこ ほししいたけ	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら	584 kcal 25.8 g
15 木	こめこいのパン ぎゅうにゅう	さけのレモンソースかけ コーンスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ レモン とうもろこし	パン さんおんとう ポタージュ かたくりこ	あぶら	611 kcal 28.1 g
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ パンサンスー	ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	590 kcal 24.7 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ キャベツのごまあえ とうふのみそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら ごま	625 kcal 24.5 g
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナやき ナムル	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが はくさい たまねぎ もやし きゅうり	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	584 kcal 23.2 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ キャベツのあさづけ もすくじる	あじ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	キャベツ だけのこ	こめ かたくりこ	あぶら	577 kcal 23.4 g
22 木	コッパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも さんおんとう マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	619 kcal 25.2 g
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら	595 kcal 23.0 g
5月24日(土)：運動会 ※雨天順延の場合も、その日程で給食があります。									
24 土	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー フルーツのゼリーあえ	だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ とうもろこし みかん パインアップル	ナン ルウ ゼリー	あぶら	590 kcal 24.0 g
食育の日 ● 三重県でとれた、新玉ねぎを使ってを、「コンソメスープ」を作ります！！									
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソース そえやさい コンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ		565 kcal 20.8 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのかくに キャベツのマヨあえ とりにくとごぼうのふくめに	とりにく さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう キャベツ	こめ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	591 kcal 33.4 g
29 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	ジャージャーめん あおじそサラダ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ えだまめ	きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	パン めん さんおんとう ドレッシング	あぶら ごまあぶら	630 kcal 27.9 g
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそばろに ごまネーズあえ	とりにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	590 kcal 22.7 g

注) 献立は都合により変更することがあります。