



令和元年

# 5月の予定献立表

食指導隊「タベルンジャー」

今月のめあて



バランスのよい食事をしよう

岩美町学校給食共同調理場

にち 日	ようび 曜日	しゅ 主 食	しゅ 主 菜	ふく 副 菜	デザートほか	食べ物の働き						栄養			
						(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーのもとになる		エネルギー	たん白質	脂質	塩分
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g
7	火	酢めし	豚キムチ	雨滝ゆばのすまし汁 納豆サラダ	手巻き団子	ふたにく ゆば とうふ かまぼこ なつとう まぐろのスープに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ほくさいキムチ	こめ さとう	ごまあぶら	655	31.4	20.5	1.8
8	水	ごはん	春巻き	わかめスープ チャプチェ		ふたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	681	18.2	23.0	2
9	木	小型コッペパン	とうふちくわの 抹茶揚げ	山菜うどん ひじきのごまネーズ		とうふちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク	にんじん ねぎ アスパラガス	たけのこ わらび たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン えのきたけ	こむぎこ さとう	あぶら たまごぬき マヨネーズ ごま	611	26.0	26.2	3.7
10	金	ごはん	さばの 塩麹焼き	豚汁 きんぴらごぼう		さば ふたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	704	26.0	26.1	2.1
13	月	ごはん	豚みそ ステーキ	春野菜スープ アスパラサラダ		ふたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ しめじ セロリ コーン キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブゆ	698	25.0	25.7	2.1
14	火	ごはん	鮭のマヨ焼き	豆腐のすまし汁 切干大根のソース炒め	シーク ワサー タルト	さけ みそ とうふ ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん キャベツ	こめ さとう タルト	あぶら たまごぬき マヨネーズ	717	27.0	21.0	2.5
15	水	ごはん	チキンカツ	ほうれんそうのみそ汁 五目煮豆		とりにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ れんこん	こめ パンこ こむぎこ こんにやく さとう ふ	あぶら	682	30.4	17.9	1.6
16	木	抹茶あずきパン	アンサンブル エッグ	クリームシチュー イタリアンサラダ		たまご ベーコン とうふ あずき	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ あかパプリカ ピーマン きゅうり きゅうり	たまねぎ コーン えだまめ しめじ キャベツ きゅうり きりほしだいこん	こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら にゅうぬき シチュールウ ドレッシング	611	24.0	25.0	2.7
17	金	ごはん	はたはたの から揚げ	筑前煮 のり和え		はたはた とりにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな いんげん	たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ごぼう	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく さいとも	あぶら	650	26.1	18.4	2.3
20	月	ごはん	あじフライ	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	(中) 美生柑	あじ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん ほししいたけ 中みしょうかん	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら	665	28.5	17.8	1.9
21	火	ごはん	チンジャオ ロース	中華なめこスープ フルーツミックス		ぎゅうにく かまぼこ かき	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たけのこ なめこ もやし みかん なし もも	こめ さとう でんぶ ナタデココ はるさめ	あぶら	642	22.3	16.7	2
22	水	ごはん	さわらの ごまみそ焼き	わかめのすまし汁 高野豆腐の含め煮		さわら こうやとうふ かまぼこ みそ だいずのはな	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう	ごま	627	28.4	16.8	2
23	木	小型コッペパン	若鶏肉の マーメレード焼き	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ	(小) 美生柑	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン ブロッコリー	しょうが レモン しめじ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ 小みしょうかん	こむぎこ マーメレード スパゲッティ さとう	あぶら オリーブゆ	636	27.2	24.2	2.1
24	金	麦ごはん	オムレツの トマトソースかけ	カレーシチュー 海そうサラダ		たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ くわかめ あかときかのり しろふのり	にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶ じゃがいも	あぶら カレーウ ドレッシング	724	22.4	21.6	2.7
27	月	ごはん	信田煮	なめこのみそ汁 ひじき和え		あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	なめこ たまねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん	こめ さとう		630	21.6	18.0	2.6
28	火	山菜ごはん	ほたるいかの 串揚げ	若竹汁 三色和え		ほたるいか あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ たけのこ わらび コーン たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら	581	28.6	16.1	2.3
29	水	ごはん	厚揚げの みそ焼き	かきたま汁 野菜ソテー		あつあげ みそ たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも	ごま オリーブゆ	657	26.4	20.1	2.1
30	木	揚げパン	若鶏肉の 照り焼き	もずくスープ 豆とツナのサラダ		とりにく ベーコン だいず まぐろのスープに	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが もやし えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	こむぎこ さとう	たまごぬき マヨネーズ ドレッシング あぶら	616	26.3	29.4	2.9
31	金	ごはん	さばの ピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		さば あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ なし えのきたけ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	648	25.9	18.6	2.1
												776	31.2	21.3	2.6