

5月 献立予定表

Main table containing meal schedules for May, organized by date (e.g., 1金, 7木, 11月, 15金, 18月, 19火, 20水). Each row lists the meal name, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat).

5月 献立予定表

Summary table for the second page, including main material names and nutritional values.

日曜日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
21 木	スタミナ丼(ごはん) スタミナ丼(スタミナ丼の具) 牛乳 ぎょうざ①②②②② 春雨サラダ	ぶた肉	牛乳	パプリカ には	にんにく たまねぎ ぶなしめじ	ごはん	油 ごま油	酒 みりん しょう油 下ウバシジャン オイスターソース こしょう	幼 509 小 693 中 841	1.5 2.1 2.4
22 金	【世界の料理紹介・〈イタリア〉】									
	フォカッチャ		牛乳			フォカッチャ			幼 525	1.7
	コレッタ(ミラノ風カソレツ)	ぶた肉 卵	粉チーズ			小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ガーリックパウダー 粉パセリ	小 714	2.3
	イタリアンサラダ			にんじん	きゅうり スイートコーン	マカロニ		イタリアンドレッシング	中 886	2.9
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう		
25 月	【リクエスト献立・藤代中学校】									
	ごはん		牛乳			ごはん			幼 543	1.4
	アジフライ	★アジフライ					油	中濃ソース	小 662	1.6
	コーンサラダ			ブロッコリー	スイートコーン きゅうり			コーンクリームドレッシング	中 841	1.9
	春キャベツのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム			チキンブイヨン こしょう 塩		
	レモンゼリー					★レモンゼリー				
26 火	麦ごはん		牛乳			ごはん おおむぎ			幼 510	1.7
	タッカルビ	とり肉			にんにく たまねぎ ぶなしめじ	砂糖	油 ごま油	酒 コチュジャン しょう油 こしょう	小 657	2.0
	ナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油	塩 しょう油	中 823	2.5
	チンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	ねぎ しいたけ しょうが	はるさめ	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう		
27 水	焼きそば	ぶた肉	青のり	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ	中華めん	油	酒 焼きそばソース 中濃ソース ウスターソース こしょう	幼 536	2.0
	牛乳		牛乳						小 639	2.8
	ショーロンポー①②②②③	★ショーロンポー							中 830	3.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖		しょう油 酢 ごまドレッシング		
	蒸しパン					★蒸しパン				
28 木	わかめごはん		★わかめご飯の素			ごはん			幼 545	2.1
	牛乳		牛乳						小 683	2.6
	厚焼き卵	★厚焼き卵							中 851	3.1
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	だいこん きゅうり			和風ドレッシング		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶた肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも ごんにやく 砂糖	油	酒 しょう油		
29 金	丸パン		牛乳			丸パン			幼 488	2.0
	牛乳		牛乳						小 695	3.0
	ハンバーグカレーソースかけ	★ハンバーグ			たまねぎ マッシュルーム		油	カレールウ トマトソース トマトピューレ ウスターソース 塩 カレー粉	中 824	3.7
	野菜ソテー	ウインナー		ピーマン にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう		
	クリームスープ	とり肉 いんげん豆	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ エリンギ スイートコーン		油	ウインナー ゴージボタージュ ベジタブルソース 塩 こしょう		

\* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。  
 \* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。  
 \* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。  
 左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員の順に示しています。  
 \* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

**お知らせ** 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	藤代幼稚園	創立記念日
	宮和田小学校	創立記念日

栄養素	基準量		5月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	486	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	659	2.2
中学校	830	2.5	832	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。