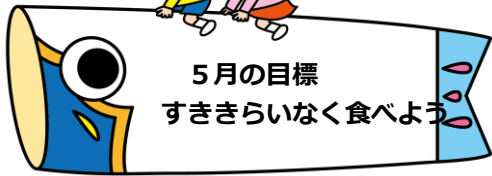


令和4年

# 5月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

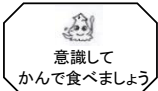


◎ 今月の地場産の食材 ◎  
 みそ・米・こんにゃく・ほうれん草  
 キャベツ・レタス・こまつな・



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)	
2月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	618	
	青ヒラスのゆうあん焼き	青ヒラス みそ	ゆず果汁	さとう しょうゆ		① 330
	ごまマヨあえ和え		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	733	
	沢煮椀	かつお削り節 豚肉 かまぼこ	えのきたけ にんじん 大根 しいたけ こまつな	はるさめ		② 345
	三色ゼリー	豆乳	りんご果汁 レモン果汁	さとう ぶどう糖果糖液糖		
6月	☆☆☆ 端午の節句 ☆☆☆					
	たけのこごはん 牛乳	油揚げ 牛乳	たけのこ さやえんどう しいたけ	精白米 発芽玄米 さとう	648	
	バサの照り焼き	バサ		さとう 果糖ぶどう糖液糖		① 392
	アーモンドあえ		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう	812	
	湯葉のすまし汁	かつお削り節 なたと ゆば わかめ	しめじ たまねぎ なばな みずな			② 435
かしわもち	あずき		米粉 さとう 植物油脂			
9月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	685	
	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんにく しょうが にんじん いんげん りんご	じゃがいも カレールウ(こくまろ)		① 412
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ赤 レタス きゅうり	ごまドレッシング(卵)	825	
	ヨーグルト	ヨーグルト				② 475
10月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	589	
	レバーの甘辛煮	豚レバー	しょうが にんにく	片栗粉 米油 さとう		① 368
	ツナ和え	ツナ	こまつな ブロッコリー パプリカ赤 レタス	和風ドレッシング ごま さとう	715	
	キムチのみそ汁	煮干し こんぶ かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら はくさいキムチ	ごま油		② 413
	㊦ごまたくあん		だいこん	ごま さとう ぶどう糖果糖液糖		
11月	こめっこぱん 牛乳	牛乳		こめっこぱん	641	
	かぼちゃのキッシュ	たまご 豆乳 おから ウィナー チーズ	かぼちゃ ほうれん草	さとう		① 466
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ赤 コーン	イタリアンドレッシング さとう	874	
	春野菜のクリームシチュー	ベーコン あさり 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん なばな アスパラガス グリーンピー ス いんげん	じゃがいも シチュールウ		② 542
	オレンジ		オレンジ			
12月	ゆかりごはん			精白米 発芽玄米	644	
	牛乳 ミルメーク	牛乳		さとう		① 361
	サワラの十石みそ焼き	サワラ 十石みそ		さとう	762	
	磯あえ	焼きのり	こまつな キャベツ にんじん もやし			② 390
	すいとん	かつお削り節 鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく しいたけ はくさい ねぎ	米油 じゃがいも すいとん		
13月	うどん ジョア	ジョア 脱脂粉乳		うどん	726	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ あおのり		てんぷら粉 米油		① 794
	ごま和え		こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま さとう	873	
	山菜うどんの汁	かつお削り節 なたと 油揚げ	にんじん たまねぎ わらび なめこ えのきたけ みずな たけのこ しいたけ いんげん ねぎ	米油		② 834
	㊦ひとくちりんごゼリー		りんご果汁	液糖		
16月	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	600	
	ホイコーロー	豚肉 生揚げ	にんじん たけのこ にんにく キャベツ ピーマン ねぎ	米油 片栗粉 さとう		① 536
	中華サラダ		こまつな もやし きゅうり レタス	中華ドレッシング さとう ごま	710	
	わかめスープ	かつお削り節 わかめ なたと	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ			② 579
	㊦味付小魚	かたくちいわし		さとう ごま		
17月	わかめごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦 ごま	598	
	ほうれん草入りたまご焼き	たまご 豆乳	ほうれんそう たまねぎ	片栗粉		① 409
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	さとう ごま	779	
	けんちん汁	かつお削り節 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ	米油 じゃがいも		② 490
	㊦白ゴマつくね	鶏肉	たまねぎ	ごま さとう 片栗粉 パン粉 大豆油		

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
18 水	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	664 ④小 452
	厚揚げのトマトチーズ焼き	生揚げ チーズ	にんにく たまねぎ パセリ	オリーブ油	
	アスパラのサラダ		アスパラガス レタス パプリカ赤 ブロッコリー コーン	和風ドレッシング さとう ごま	822 ④中 487
	ポトフ	ベーコン かつお削り節	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ いんげん チンゲンサイ	じゃがいも	
	みしょうかん		みしょうかん		
19 木	ピースごはん 牛乳	牛乳	グリーンピース	精白米 発芽玄米	598 ④小 387
	鶏の照り焼き	鶏肉		オリーブ油	
	たけのこのおかか煮	かつお削り節 さつま揚げ	たけのこ にんじん こんにゃく	さとう	757 ④中 429
	キャベツのみそ汁	煮干し 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ チンゲンサイ		
	㊦のり塩ポテト	あおのり		じゃがいも 米油	
20 金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	651 ④小 364
	カツオの竜田揚げ	カツオ	しょうが	米油 片栗粉 コーンスターチ	
	ふきの煮物	油揚げ	ふき しいたけ	米油 さとう ごま	759 ④中 400
	豚汁	かつお削り節 豚肉 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも	
	野沢菜漬け		キャベツ にんじん 野沢菜	ごま さとう ぶどう糖果糖液糖	
23 月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	624 ④小 304
	鶏の塩から揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 米粉 さとう 片栗粉 米油	
	梅の香サラダ		うめぼし 大根 キャベツ ほうれんそう	和風ドレッシング さとう ごま	766 ④中 323
	にらともやしのみそ汁	かつお削り節 かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん もやし にら はくさい キムチ		
	そら豆のから揚げ		そら豆	片栗粉 米粉 米油	
24 火	まぜごはん	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう しょうが こんにゃく しめじ きぬさや	米 発芽玄米 さとう	690 ④小 444
	牛乳	牛乳			
	サバのカレーしょうゆ焼き	サバ		さとう	800 ④中 493
	みそチーズ和え	みそ チーズ	レタス きゅうり キャベツ もやし にんじん	さとう	
	青菜のみそ汁	煮干し こんぶ みそ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	じゃがいも 板ふ	
25 水	食パン いちごジャム			食パン いちごジャム	680 ④小 395
	牛乳	牛乳			
	ハムステーキ	豚肉		さとう	890 ④中 447
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ赤 コーン	フレンチドレッシング さとう	
	グリーンポタージュ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう いんげん	じゃがいも	
カラマンダリン		カラマンダリン			
26 木	ごはん 牛乳			精白米	708 ④小 432
	いかと厚揚げのチリソース	いか 生揚げ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく	片栗粉 米油 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油	
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきたけ	ナムルドレッシング さとう ごま	839 ④中 486
	中華コーンスープ	かつお削り節 あさり たまご	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ ねぎ	じゃがいも 片栗粉	
	ひとくちみかんゼリー		みかん果汁	液糖	
27 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	636 ④小 312
	二色丼(炒り卵・とりそばろ)	たまご 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん しょうが	さとう	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれんそう コーン レタス	卵不使用マヨネーズ さとう ごまドレッシング(卵不使用)	764 ④中 340
	こんにゃく炒め		こんにゃく にんにく	米油 さとう	
	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	
30 月	月夜野納豆	納豆			685 ④小 356
	のり酢和え	ツナ 焼きのり	こまつな キャベツ だいこん		810 ④中 383
	肉じゃが	豚肉 かつお削り節	たまねぎ しょうが にんじん しらたき こまつな	米油 じゃがいも さとう 車ふ	
	かぼちゃのナッツがらめ		かぼちゃ	アーモンド さとう 米油	
31 火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	621 ④小 425
	コロケ ソース		とうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース	米油 じゃがいも さとう マーガリン パン粉	
	土佐和え	かつお節	キャベツ こまつな もやし	ごま さとう	727 ④中 475
	いなか汁	煮干し こんぶ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	板ふ じゃがいも	
	㊦あじさいゼリー		ぶどう果汁	水あめ	



学校給食摂取基準 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g

★★★ 5月分の給食費の引き落としは5月31日(火)です ★★★