



# 5月学校給食献立予定表



今月の目標

みんななかよく  
たのしくたべよう

平成 28 年度

かわしままちがっこうきゅうしょく

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
2	月	ごもくずし(すめし) 牛乳	わかたけじるごもくずしのぐ かつおのしんたまソース かしわもち	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ かつおでんぶんつき とりにく	すめし あぶら さとう かしわもち	たけのこ こまつな ねぎ にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ かんぴょう えだまめ	小学生 724 中学生 872	小学生 26.7 中学生 32.2	
6	金	チキンライス(ごはん) 牛乳	キャベツのクリームスープ チキンライスのぐ イタリアンロール	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム とりにく イタリアンロール	ごはん あぶら バター こめこ	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ピーマン エリンギ	699 888	25.3 31.1	
9	月	ごはん 牛乳	ちくぜんに こまつくね (小1~3①小4~6②中③) ひじきのしっとりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ うすらたまご こまつくね ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう こま さんおんとう	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく たけのこ	666 939	27.0 37.8	
10	火	じごなうどん 牛乳	おろしうどん(しる) ちくわのこうみあげ(小①中②) キャベツのごまあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ ヨーグルト	じごなうどん あぶら こむぎこ こま さとう	こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり	665 843	26.5 33.1	
11	水	ごはん 牛乳	おこげスープ やさいしゅうまい (小1~3①小4~中②) チンジャオロース	ぎゅうにゅう ほたて いか しゅうまい ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら おこげ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ ピーマン	645 816	25.1 31.5	
12	木	はちみつパン 牛乳 (中250cc)	オニオンスープ やきそば フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	はちみつパン あぶら むしちゅうかめん ナタデココ	にんじん たまねぎ オニオンソテー パセリ キャベツ りんごかん みかんかん ももかん	589 801	21.2 27.9	
13	金	ごはん 牛乳	かきたまじる とりにくのなんばんソースかけ ぶなそこきゅうり	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう こま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ねぎ きゅうり	602 757	22.9 28.0	
16	月	ごはん 牛乳	キャベツとベーコンのスープ ドライカレー アスパラガスのマヨネーズそえ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	ごはん あぶら パンこ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン にんにく しょうが アスパラガス	668 829	23.1 28.2	
17	火	ホットちゅうかめん 牛乳	チャーシューめん(しる) パオズ(小1~4①小5~中②) ナムル ミニゼリー(小1・2①小3~中②)	ぎゅうにゅう やきぶた パオズ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ	にんじん ねぎ だいずもやし こまつな たけのこ みかんゼリー	603 792	24.7 32.9	
18	水	ごはん 牛乳	ごまみそじる さばのカレーしょうゆやき ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき さばのカレーしょうゆづけ みそ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ こまつな たまねぎ	676 855	25.4 31.2	
19	木	こどもパンスライス 牛乳	クラムチャウダー フランクとコーンのソテー シャキシャキキャベツ スライスチーズ(中) レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク フランクフルト チーズ	こどもパンスライス あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ レモンソーダゼリー	690 938	22.9 33.3	
20	金	ごはん 牛乳	はっほうさい にくだんごのあますあんかけ (小1~3①小4~6②中③) かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか ほたて にくだんご	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ かわちばんかん	650 879	23.7 31.9	
23	月	ごはん 牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそじる ハンバーグおろしソースかけ ごまびたし・しそドレッシング ぶりかけ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ハンバーグ みそ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ドレッシング ぶりかけ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな もやし	652 827	26.3 32.3	
24	火	じごなうどん 牛乳	さんさいうどん(しる) きなこあげパン ごぼうサラダ あおりのこざかな(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きなこ みそ かたくちいわし(中) のり(中)	じごなうどん コッペパン あぶら さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	しめじ さんさい だいこん ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン	659 866	23.4 31.4	
25	水	はつがげんまいごはん 牛乳	マーボーとうふ いかのしせんふうやき はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ とうふ	はつがげんまいごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ラーゆ でんぶん	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり いら	698 861	32.1 39.2	
26	木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	エルテンスープ(きゅうしょくふう) とりにくのパンこやき コーンサラダ・たまねぎドレッシング ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム とりにく チーズ	ツイストパン じゃがいも こむぎこ あぶら バター マヨネーズ(エッグフリー) パンこ ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく キャベツ コーン	702 937	31.7 40.6	
27	金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー だいずとこざかなのあげに ミニトマト(小②中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト かたくちいわし だいず	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター くるざとう ココア でんぶん さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オニオンソテー トマトかん すりおろしりんご ミニトマト	755 935	27.5 33.6	
30	月	ごはん 牛乳	とりにくとたまごのもの あじフライ・ソース もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじフライ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし コーン えだまめ	694 874	29.1 35.6	
31	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン こえびのからあげ かいそうサラダ・パンパツドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こえびのからあげ かいそう	ホットちゅうかめん あぶら くるざとう ドレッシング ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ いら キャベツ きゅうり	620 785	26.3 32.4	
19回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。				※本学の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量	
							666	25.8	
							857	32.8	
							640	24 (18~32)	
							820	30 (25~40)	

★中学生のみ 12・26日は、牛乳が250mlになります。

★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス <http://www.town.kawajima.saitama.jp/>

