

# 令和6年 5月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるもとになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるもとになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	ししつ g	しょく えんg
1	水	しょくパン	牛乳	ポテトとウインナーのチリソースに えだまめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ グリンピース れんこん えだまめ コーン	しょくパン フライドポテト あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	637	24.3	23.5	2.7
2	木	ごはん	牛乳	とりにくのマーマレードやき ごまつなのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごめ マーマレード でんぷん さとう ごま	621	27.4	20.2	2.4
7	火	ごはん	牛乳	にくじゃが 小：だいずとちりめんのあげに 幼：きびなごのフライ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ だいず ちりめん (幼：きびなごのフライ)	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	701	26.6	23.3	1.9
8	水	しょくパン	牛乳	おこのみやき バックマヨネーズ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あおのり けずりぶし ミートボール	キャベツ ねぎ ごまつな たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	しょくパン おこのみやき あぶら マヨネーズ はるさめ	653	29.5	29.3	4.0
9	木	ごはん おさかなふりかけ	牛乳	ぶたにくのしょうがいため さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ビーマン もやし エリンギ キャベツ しょうが	ごめ さとう あぶら さつまいも バター	650	25.9	16.4	1.3
10	金	ごはん	牛乳	ホタテカレー ハムサラダ	ぎゅうにゅう ほたてかいばしら だっしふんにゅう チキンハム	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース コーン きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも オリーブゆ あぶら ドレッシング	620	24.4	15.7	2.4
13	月	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに すだちずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり すだち	ごめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう	621	23.5	17.8	2.1
14	火	やきぶた チャーハン	牛乳	とりにくとやさいのつくね ワンタンのスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにくとやさいのつくね ベーコン ワンタン	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ ごまつな たけのこ えのきたけ	ごめ ごまあぶら あぶら	637	23.7	23.8	3.8
15	水	しょくパン	牛乳	ペンネ・アラビータ フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト みかんもも パインアップル ナタデココ	しょくパン ペンネ オリーブゆ さとう あわせるゼリー	626	24.4	18.4	2.1
16	木	ごはん	牛乳	ちくぜんに ごもくあつやきたまご てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつやきたまご かつおぶし しおこんぶ ちりめん	れんこん ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	ごめ あぶら こんにやく さとう ごま	629	27.7	17.8	2.3
17	金	ごはん ひじきのり	牛乳	マーボー豆腐 ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ しゅうまい ひじきのり	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ	ごめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	694	28.7	24.9	2.6
20	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ こぶきいも タイピーエン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	ごめ さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	647	25.9	17.9	2.9
21	火	ごはん	牛乳	おやこどんぶり きりぼしだいこんのすのもの あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり ゆず	ごめ さとう あおりんごゼリー	664	24.6	16.8	2.5
22	水	しょくパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン あげぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ぎょうぎ いんげんまめ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん なす えだまめ トマト	しょくパン じゃがいも あぶら さとう バター いちごジャム	623	26.9	23.5	2.5
23	木	ごはん	牛乳	いかとあつあげのもの キャベツのごまぜあえ	ぎゅうにゅう とりにく いか あつあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	629	25.7	17.7	2.0
24	金	ごはん	牛乳	いわしのかぼすレモンに いんげんのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう いわしのかぼすレモンに とうふ あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごめ さとう ごま じゃがいも	605	25.7	17.7	2.5
27	月	ごはん	牛乳	とりにくのねぎソースあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ねぎ たまねぎ にんじん コーン	ごめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも バター	718	29.4	28.3	2.0
28	火	ごはん	牛乳	ぶたにくにとらのためもの マセドアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	にんにく にら たけのこ エリンギ にんじん もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	ごめ あぶら じゃがいも マヨネーズ	627	25.2	21.6	1.8
29	水	しょくパン	牛乳	カレーそぼろサンド マカロニスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース ごまつな コーン	しょくパン さとう バター あぶら マカロニ	619	27.0	24.0	3.6
30	木	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース もやし きゅうり	ごめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	603	24.4	17.1	1.7
31	金	ごはん	牛乳	ごもくまめ やしししゃも こんぶあえ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ ししゃも しおこんぶ	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん	ごめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら	672	30.6	20.6	2.1

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。