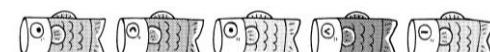




平成31年度5月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			ねつしょく (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ から 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
7	火	○	ワンローフパン いちじくジャム	まめ豆のオムレツ つくねスープ りんご	パン・ジャム あぶら・さとう	ミックスピーンズ・ベーコン たまご・つくね・ぎゅうにゅう チーズパウダー	たまねぎ・とうもろこし パセリ・にんじん・だいこん こまつな・りんご	644	26.5	23.8
8	水	○	ゆかりごはん	に蒸みハンバーグ ほうれん草のサラダ すまし汁 いちごヨーグルト	こめ・むぎ・ふ さとう・あぶら	ハンバーグ・とうふ ヨーグルト・ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし・カリフラワー ねぎ・こまつな	674	26.9	15.3
9	木	○	背割りコッペパン	五目焼きそば 梅味サラダ ライチゼリー	パン・あぶら・めん ゼリー	ぎゅうにゅう・ふたにく あおのり・ハム	きくらげ・にんじん・うめ たまねぎ・キャベツ・もやし ちんげんさい・きゅうり	611	24.4	18.5
10	金	○	ピースごはん	鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそしる	こめ・あぶら・さとう ごま・ごまあぶら マヨネーズ	さけ・とうふ・みそ ぎゅうにゅう・とりにく かくてんぴら・わかめ	とうもろこし・たまねぎ・いんげん・グリンピース しめじ・にんじん・マッシュルーム こんにゃく・れんこん・ねぎ・しいたけ	612	27.9	21.7
13	月	○	むぎごはん	ひじきと野菜の豆腐揚げ 小松菜のおひたし なめこ汁 ハラミチムース	こめ・むぎ・あぶら	とうふあげ・しらすぼし とうふ・みそ・ぎゅうにゅう わかめ・ムース	こまつな・にんじん はくさい・なめこ えのき	658	21.6	22.7
14	火	○	キャロットパン	焼壳 グリーンサラダ マロニースープ	パン・あぶら・さとう ごまあぶら・マロニー	ぎゅうにゅう・しゅうまい ハム・ベーコン	キャベツ・きゅうり にんじん・とうもろこし たまねぎ・もやし・こまつな	603	22.2	27.2
15	水	○	むぎごはん	きびなごのカリカリフライ きゅうりのナムル みそしる	こめ・むぎ・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	きびなご・しらすぼし とうふ・みそ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり・にんじん もやし・たまねぎ・かぼちゃ ねぎ・わかめ	673	26.5	20.4
16	木	○	ぶどうコッペパン	とりにく 鶏肉のピザ風焼き クラムチャウダー かりかりいりこ	パン・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・あさり なまクリーム・いりこ	しめじ・マッシュルーム トマト・にんじん・たまねぎ とうもろこし・グリーンピース	645	31.6	25.3
17	金	○	むぎごはん	いわしの梅煮 小松菜のごま和え 真汁	こめ・むぎ ごま・じゃがいも	いわし・しらすぼし あぶらあげ・ぎゅうにゅう だいす・みそ	こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・ねぎ	627	26.2	18.5
20	月	○	むぎごはん	納豆 肉じゃが わかめとツナの和え物	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにく・わかめ ツナ・ぎゅうにゅう なっとう	たまねぎ・にんじん こんにゃく・きゅうり	643	29.9	15.1
21	火	○	きなこ揚げパン	ワインナーのスープ煮 シャキットさっぱりサラダ	パン・あぶら・グラニューとう じやがいも・ごまあぶら さとう	きなこ・スキムミルク ワインナー・しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん とうもろこし・りんご キャベツ・きゅうり	619	23.1	25.7
22	水	○	むぎごはん	回鍋肉 ワンタンスープ かりかりいりこ	こめ・むぎ・あぶら でんぶん・さとう ごまあぶら・ワンタン	ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう・みそ いりこ	キャベツ・たまねぎ ピーマン・にんじん もやし・にら	643	25.1	19.4
23	木	○	パインパン	鰯のパン粉焼き 春雨サラダ 野菜スープ	パン・あぶら・はるさめ ごまあぶら・さとう・パンこ オリーブオイル	あじ・ハム・チーズ ぎゅうにく・めひじき	キャベツ・きゅうり・えのき にんじん・たまねぎ・たけのこ きくらげ・パセリ	619	28.1	21.5
24	金	○	むぎごはん	ミートボールカレー フルーツカルビス	こめ・むぎ・あぶら じやがいも・ゼリー カルビス	ミートボール・ぎゅうにゅう ミートボール・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん みかん・パインアップル おうとう	670	17.1	17.0
27	月	○	むぎごはん	さんまの蒲焼き キャベツのごま和え みそ汁	こめ・むぎ・ごま あぶら・さとう・でんぶん	さんま・ぎゅうにゅう みそ・とうふ・わかめ	にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれんそう	666	23.6	23.9
28	火	○	食パン ココアクリーム	いわしのトマト煮 甘夏サラダ キャロットポタージュ	パン・ココアクリーム オリーブオイル バター・さとう・こむぎこ	いわし・ぎゅうにゅう とうにゅう しろいんげんまめ	キャベツ にんじん・たまねぎ きゅうり・あまなつみかん	620	25.4	22.6
29	水	○	むぎごはん	味付きのり ごぼうと牛肉のたき合わせ みそ汁	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう	ぎゅうにく・あぶらあげ・わかめ ぎゅうにく・きぬあつあげ とうふ・みそ・あじつきのり	たまねぎ・にんじん こんにゃく・みずな・ねぎ ごぼう・たけのこ	615	24.7	16.1
30	木	○	ワンローフパン	トマトとツナのスパゲティ 磯サラダ アセロラゼリー	パン・スパゲティ・ごま あぶら・マヨネーズ・ゼリー	ツナ・ぎゅうにゅう わかめ・しらす	ほうれんそう・たまねぎ トマト・にんじん キャベツ・とうもろこし	666	23.9	21.1
31	金	○	さばそぼろ丼 (むぎごはん)	やさしい 野菜のアーモンド和え すまし汁	こめ・むぎ・さとう あぶら・アーモンド・ふ	さば・ぎゅうにゅう	グリンピース・こまつな・にんじん キャベツ・きりぼしだいこん えのき・ねぎ・こんにゃく	613	22.3	19.5

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。