



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 す	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			ねつりょう 熱量 (kcal)	たんぱくしつ 質 (g)	しぼう 脂肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ ちから 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 <small>いちじくジャム</small>	<small>まめ</small> 豆のオムレツ つくねスープ <small>りんご</small>	パン・ジャム あぶら・さとう	ミックスビーンズ・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	<small>に</small> 煮こみハンバーグ <small>ほうれん草</small> ほうれん草のサラダ <small>すまし汁</small> 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	○	<small>きり</small> 背割り コッペパン	<small>ごもくや</small> 五目焼きそば <small>うめあじ</small> 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・ぶたにく 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	<small>さけ</small> 鮭のマヨネーズ焼き <small>ごもく</small> 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 かくてんぷら・わかめ	<small>とうもろこし・たまねぎ・いんげん・グリーンピース</small> しめじ・にんじん・マッシュルーム <small>こんにゃく・れんこん・ねぎ・しいたけ</small>	612	27.9	21.7
13	月	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>ひじき</small> ひじきと野菜の豆腐揚げ <small>こまつな</small> 小松菜のおひたし <small>なめこ汁</small> <small>やめちや</small> 八女茶ムース	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	<small>しょうまい</small> 焼売 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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	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	<small>とりにく</small> 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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>いわし</small> いわしの梅煮 <small>こまつな</small> 小松菜のごま和え <small>ごじり</small> 呉汁	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 だいず・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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>なつとう</small> 納豆 <small>にく</small> 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	ウ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 じゃがいも・ごまあぶら さとう	きなこ・スキムミルク ウインナー・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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>はいこうろう</small> 回鍋肉 ワントンスープ 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・ワントン	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	<small>あん</small> 鱈のパン粉焼き <small>はるさめ</small> 春雨サラダ <small>やさい</small> 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 ぎゅうにゅう・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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	ミートボールカレー フルーツカルピス	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・ゼリー カルピス	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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	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	○	<small>い</small> 食パン <small>ココアクリーム</small>	いわしのトマト煮 <small>あま</small> 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	○	<small>むぎ</small> 麦ごはん	<small>あじつ</small> 味付きのり ごぼうと牛肉の炊き合わせ 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 ぎゅうにゅう・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 <small>いそ</small> 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 <small>むぎ</small> (麦ごはん)	<small>やさい</small> 野菜のアーモンド和え <small>すまし汁</small>	こめ・むぎ・さとう あぶら・アーモンド・ふ	さば・ぎゅうにゅう	グリーンピース・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。