

# 5月予定献立表

平成22年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	カや熱になるもの	血や肉になるもの			
6	木	焼きそば	牛乳	レンファンタン フルーツミックス ミニチーズパン	おしめん はるさめ あぶら でんぶん さとう ミニパン	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	キャベツ にんじん ピーマン もやし ほうれんそう とうもろこし みかん パイン もも ナタデココ	640	24.6
7	金	五目ずし	牛乳	三色くしフライ (イカ・サケ・ウイナー) はんぺんのすまし汁	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ	牛乳 あぶらあげ きんしたまご いか サケ ウイナー	かんぴょう 干しいたけ にんじん ごぼう きぬさや もやし ながねぎ ほうれんそう	618	25.0
10	月	クッキングロール	牛乳	ハムカツ ミネストローネ やさしいサラダ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ ドレッシング	牛乳 ハム たまご ベーコン	にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく とまと パセリ えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	623	26.6
11	火	ピビンパ	牛乳	ワカメスープ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら ゴマ	牛乳 ぶたにく たまご ワカメ とうふ なたと ヨーグルト	ぜんまい ほうれんそう もやし たけのこ しょうが にんじん ながねぎ	671	26.7
12	水	はちみつパン	牛乳	じゃがいもの ミートソースグラタン ミモザサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ もやし こまつな にんじん	625	24.4
13	木	ごはん	牛乳	サワラのやさしいあんかけ きんぴらごぼう みそ汁	ごはん あぶら でんぶん さとう ゴマ	牛乳 サワラ さつまあげ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ にんにく 干しいたけ こんにゃく ごぼう だいこん しめじ キャベツ	717	27.0
14	金	きつねうどん	牛乳	かいせんかきあげ (エビ・イカ・ほたて) ゴマあえ	うどん こむぎこ あぶら さつまいも ゴマ さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なたと エビ イカ ほたて たまご	ほうれんそう にんじん ながねぎ いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	653	26.3
17	月	ごはん	牛乳	サケのさいきょう焼き にくじゃが わかたけ汁	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 サワラ ぶたにく ワカメ	にんじん たまねぎ しらたき たけのこ えのきたけ みずな	655	29.3
18	火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	レバーのビーナッツソース ほうれんそうのソテー ラビオリスープ	パン あぶら さとう でんぶん ビーナッツ バター ラビオリ	牛乳 ぶたレバー ベーコン ウイナー	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ とまと ほうれんそう とうもろこし	663	29.0
19	水	えびピラフ	牛乳	アジチーズフライ ビーフンのスープ	ごはん パター あぶら こむぎこ パンこ ビーフン	牛乳 エビ アジ チーズ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ いら	651	26.3
20	木	ココアあげパン	牛乳	にくだんごチップあえ② レタスとトマトのスープ キウイフルーツ	パン あぶら さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく ハム たまご	レタス とまと たまねぎ キウイフルーツ ココア	658	24.0
21	金	カレーライス	牛乳	とりにくのマー・マレード焼き ワカメサラダ	ごはん あぶら さとう ゴマ カレールウ じゃがいも ジャム	牛乳 ぶたにく とりにく ワカメ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	657	26.7
24	月	こどもパン	牛乳	ハンバーグドミグラスソース ジャーマンポテト コンソメスープ	パン あぶら バター じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン フランク	たまねぎ パセリ にんにく だいこん にんじん とうもろこし	638	22.2
25	火	ごはん	牛乳	まつかぜ焼き こんにゃくソテー みそ汁	ごはん あぶら さとう ゴマ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご やきぶた	ながねぎ しらたき にんじん とうもろこし こまつな しめじ しょうが だいこん キャベツ	652	29.2
26	水	バターロール	牛乳	カレーコロッケ ごぼうサラダ にくだんごスープ	パン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも はるさめ ドレッシング	牛乳 とりにく たまご とうふ	ごぼう だいこん きゅうり もやし たら とうもろこし にんじん ながねぎ しょうが 干しいたけ チンゲンサイ	637	23.5
27	木	やきにくどん	牛乳	ポパイオムレツ かまぼこのすまし汁	ごはん あぶら さとう バター ラビオリ	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ ほうれんそう 干しいたけ ながねぎ	たまねぎ えのきたけ にんじん しらたき もやし ながねぎ ほうれんそう にんにく	641	30.1
28	金	タンメン	牛乳	ささみとチーズのはるまき はるさめサラダ フチダノン	おしちゅうかめん あぶら はるまきの皮 はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく チーズ ささみ ハム なたと うすらのたまご フチダノン	にんじん もやし ほうさい いら にんにく にんじん きゅうり キャベツ	672	28.4
31	月	二色ごはん	牛乳	えびフリッター② けんちん汁	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	牛乳 とりにく たまご えび とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ だいこん ながねぎ チンゲンサイ	644	29.8

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	660	20.0
平均栄養量	651	26.6

