

5 月 予 定 献 立 表

平成23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 バ ク 質 g
		主 食	牛 乳	副 食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
2	月	てまきずし (やきのり)	牛乳	えびフライ②ツナマヨネーズ たまごスティック② わかたけじる かしわもち	すめし さとう こむぎこ パンこ マヨネーズ かしわもち	牛乳 えび たまご わかめ	たけのこ えのきだけ にんじん ぎょうな	609	22.7	
6	金	クロワッサン	牛乳	いかいりたらこスパゲティ ココロスープ バターコーン	パン あぶら バター マヨネーズ スパゲティ じゃがいも	牛乳 たらこ いか のり フランクフルトソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー とうもろこし	703	26.7	
9	月	さきたまライスボール	牛乳	コーンシチュー フランクのてっぱんやき カットオレンジ	パン バター じゃがいも こむぎこ	牛乳 ぶたにく フランクフルト	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし オレンジ	697	27.7	
10	火	こどもパン	牛乳	ワンタンスープ フィッシュボールフライ(タルタルソース) ポテトとベーコンのソテー	パン ワンタン こむぎこ パンこ タルタルソース じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく たら ベーコン	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しいたけ いら あかピーマン	616	27.5	
11	水	カレーライス	牛乳	ポパイオムレツ おんやさい	むぎごはん あぶら じゃがいも バター ドレッシング	牛乳 ぶたにく たまご チーズ	にんにく ねぎしょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	683	25.0	
12	木	ごはん	牛乳	かほちゃコロッケ みそしる たけのこのきんぴら	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ	たまねぎ キャベツ たけのこ こんにゃく かほちゃ にんじん	691	19.8	
13	金	ピタパン やきそば	牛乳	レンファンタン アスパラソテー	パン あぶら ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら バター でんぷん	牛乳 ぶたにく たまご とうふ ベーコン	にんじん ピーマン もやし キャベツ ほうれんそう アスパラガス とうもろこし	655	29.3	
16	月	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ ちくぜんに ブロッコリーのバターいため	ごはん さとう あぶら バター	牛乳 ぶたにく とりにく ちくわ さつま揚げ	たまねぎ だいこん にんじん たけのこ こんにゃく ブロッコリー	696	28.9	
17	火	きなこあげパン	牛乳	ポトフ いかとえびのチリソース	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 きなこ フランクフルト いか えび	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんにく ながねぎ	605	28.6	
18	水	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ チンジャオロース ぎょうざ②	ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ でんぷん ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ ピーマン こんにゃく キャベツ	669	28.4	
19	木	マーブルしょくパン (マーガリン)	牛乳	ミネストローネ とりにくのマーレードやき おかひじきのサラダ いちごヨーグルト	パン マーガリン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ あぶら マーレード ドレッシング	牛乳 ベーコン とりにく ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト キャベツ きゅうり おかひじき	686	28.9	
20	金	やきおにぎり おつきりこみ	牛乳	ししゃもフライ おうとう	やきおにぎり ほうとう あぶら こむぎこ パンこ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ししゃも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ こまつな おうとう	636	24.6	
23	月	チャーハン	牛乳	もずくスープ はるまき かほちゃサラダ(マヨネーズ)	ごはん あぶら はるまきのかわ マヨネーズ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご とうふ もずく	たまねぎ にんにく とうもろこし たけのこ もやし こまつな かほちゃ えだまめ	665	21.6	
24	火	おさつコッパ	牛乳	クラムチャウダー チーズエッグ カットパイン	パン じゃがいも バター こむぎこ	牛乳 ベーコン あさり たまご チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ パイナップル	608	25.5	
25	水	しょくパン (ブルーベリージャム)	牛乳	ラビオリスープ とりのからあげ② ジャーマンポテト	パン ブルーベリージャム ラビオリ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ しめじ トマト しょうが	697	28.8	
26	木	わかめいりグリーンピースごはん	牛乳	けんちんじる さわらのてりやき こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とうふ さわら ぶたにく のり わかめ	グリーンピース だいこん にんじん ながねぎ こんにゃく しいたけ ほうれんそう ねぎしょうが キャベツ きゅうり	607	30.3	
27	金	みそラーメン	牛乳	しんじゆむし ナムル	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら もちごめ	牛乳 ぶたにく みそ	ねぎしょうが にんにく にんじん もやし いら ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	645	28.0	
30	月	カステラパン	牛乳	ピーフンのスープ とりのトマトソース ポテトサラダ	パン ピーフン じゃがいも マヨネーズ あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ いら エリンギ トマト ブロッコリー とうもろこし	674	29.3	
31	火	やきにくどん	牛乳	みそしる ひややっこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんにく たまねぎ えのきだけ にんじん しらたき だいこん ながねぎ こまつな えのきだけ	617	26.8	

◎ 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	650	25.0
平均栄養量	656	26.8