

# 5月 献立表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

日	曜日	もくひょう 食べ物の働きを知ろう 献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1人あたり kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
7	火	ピザトースト(ツード入り)、牛乳、 ニース風サラダ、 グリーンスープ、 三色ゼリー	えび、いか、 鶏肉、豆腐、 きな粉	牛乳、 チーズ	ピーマン、トマト、 アスパラ、 いんげん、 ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、 グリーンピース、 りんご、レモン	パン、 じゃがいも、 砂糖、水あめ	油	870	36.2
8	水	ハヤシライス、牛乳、 キャベツのサラダ、 パインのヨーグルトかけ	豚肉、 鶏肉	牛乳、 ヨーグルト	人参、 ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、 りんご、キャベツ、 きゅうり、しょうが、 コーン、パイン	米、麦、 じゃがいも、 砂糖	油	879	27.2
9	木	ごはん、牛乳、 サーモンの塩焼き、 青菜のごま和え、 金時豆煮、たまねぎのみそ汁	さけ、 油揚げ、 みそ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 人参、いんげん	キャベツ、たまねぎ	米、砂糖、 金時豆、 中ざら糖	ごま	791	38.6
10	金	山菜おこわ、牛乳、 そぼろ玉子焼き、 キャベツの梅あえ、 すまし汁、グレープフルーツ	卵、 鶏ひき肉、 かつお節、 豆腐	牛乳、 わかめ	人参、 小松菜	たまねぎ、コーン、 キャベツ、うめ、 しいたけ、 グレープフルーツ	おこわ、 砂糖、 片栗粉	油	798	31.0
13	月	ごはん、ふりかけ、牛乳、 さわらの紀州焼き、 たけのこのおおかき煮、 けんちん汁	さわら、 さつま揚げ、 削り節、豚肉、 豆腐	牛乳、 昆布	人参、 いんげん、 小松菜	梅、たけのこ、 ごぼう、だいこん、 しょうが	米、砂糖、 しらたき、 じゃがいも、 こんにゃく	油	804	37.2
14	火	ごはん、牛乳、 青椒肉絲、 カラフルカクテキ、 中華風コーンスープ、アメリカンチェリー	豚肉、ハム、 卵、なると	牛乳	ピーマン、 人参、 ほうれん草	キャベツ、玉ねぎ、 筍、切干だいこん、 大根、きゅうり、レタス、 コーン、しいたけ、 アメリカンチェリー	米、砂糖、 片栗粉	油、 ごま	814	33.8
15	水	ごはん、牛乳、 鶏の唐揚げ(3こ)、 中華サラダ、 さつき汁、大豆と芋の甘辛あげ	鶏肉、 卵、 くらげ、 大豆、みそ	牛乳、 わかめ	人参	もやし、きゅうり、 ふき、たけのこ、 だいこん	米、片栗粉、 小麦粉、 砂糖、 さつまいも	油、 ごま	866	30.4
16	木	ツイストロールパン、牛乳、 ポテトグラタン(そら豆入り)、 チキンサラダ、 ミネストローネ、青のり小魚	ベーコン、卵、 鶏肉、 ウィンナー	牛乳、チーズ、 青のり、小魚	赤ピーマン、 トマト	そら豆、たまねぎ、 もやし、きゅうり、 スバゲッティ、 セロリ、しめじ	パン、 じゃがいも、 スバゲッティ、 砂糖、ひよこ豆	油	872	33.9
17	金	(小学校) 簡易給食 救給カレー、牛乳、 バナナ、 ごぼうサラダ		牛乳	人参、 トマト	バナナ、だいこん、 きゅうり、ごぼう、 玉ねぎ、コーン、 しめじ	米、 じゃがいも、 砂糖	油、 マヨネーズ	708	12.4
		(中学校) 人参ピラフ、牛乳、 オムレツ、 ごぼうサラダ、 コンソメスープ	鶏ひき肉、 卵、 ハム	牛乳	人参、 ブロッコリー	たまねぎ、 マッシュルーム、 だいこん、きゅうり、 ごぼう、キャベツ、 コーン	米、 はるさめ	バター、 油、 マヨネーズ	829	30.3
20	月	味の旅=高知県 ごはん、牛乳、 かつおの立田あげ、ぐる煮、 土佐酢漬、あおさの味噌汁	鶏肉、 豆腐、 かつお、 かつお節、 厚揚げ、みそ	牛乳、 あおさ	人参、 ブロッコリー、 小松菜	だいこん、たけのこ、 しょうが、キャベツ、 もやし、たまねぎ	米、 こんにゃく、 砂糖、 片栗粉	油	800	35.4
21	火	みそラーメン、牛乳、 ぎょうざ(3こ)、 野菜炒め、 マラーカオ	豚肉、なると、 あさり、 ぎょうざ、 ベーコン、卵	牛乳	人参、 ピーマン、 あさつき	もやし、しなちく、 しょうが、にんにく、 たまねぎ、 キャベツ	麺、 小麦粉	油	881	36.4
22	水	ごはん、牛乳、 肉団子(3こ)、 ブロッコリーのあえもの、 酸辛湯(サンラータン)、オレンジ	肉団子、 豆腐、 鶏ひき肉、 卵	牛乳	ブロッコリー、 ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、 しいたけ、オレンジ	米、 白滝、 砂糖	油、 ごま	805	32.9
23	木	丸パン横切り、牛乳、 鮭とチーズのソフトカツ、プチトマト、 コールスローサラダ、 シチュー	さけ、鶏肉	牛乳、 チーズ	ミニトマト、 人参、 パセリ	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、コーン、 枝豆	パン、小麦粉、 コーンスターチ、 砂糖、 じゃがいも	油	838	31.5
24	金	小学校5年リクエスト わかめごはん、牛乳、 肉じゃが、ツナサラダ、 なめこ汁、レモンソーダゼリー	豚肉、 ツナ、 豆腐、みそ	牛乳、 わかめ	人参、 いんげん	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 しょうが、 なめこ、ねぎ	米、じゃがいも、 白滝、砂糖、 ゼリー	油	801	27.6
27	月	カレーライス、 ジョア(マスカット味)、 こんにゃくサラダ、 サンフルーツ	豚肉、 かつお節	ジョア	人参、 小松菜	たまねぎ、りんご、 キャベツ、きゅうり、 しょうが、にんにく、 サンフルーツ	米、麦、 じゃがいも、 砂糖、 こんにゃく	油	802	26.6
28	火	かたしなの日 地元食パン、アブリコッパ牛乳、 チーズハンバーグ、シーザーサラダ、 ABCスープ、のり塩ポテト	鶏肉、卵、 くらげ、大豆	牛乳、 チーズ、 青のり	ブロッコリー、 人参	あんず、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 だいこん、枝豆	パン、パン粉、 砂糖、マカロニ、 じゃがいも	バター、 油	823	32.5
29	水	こんにゃくの日 ごはん、牛乳、 ちくわのいそべあげ・小魚フリッター、 田楽おでん(みそ)、だぶ汁	竹輪、わかさぎ、 うすら卵、豚肉、 厚揚げ、みそ、 さつま揚げ	牛乳、 青のり	人参、 小松菜	だいこん、しょうが、 もやし、たまねぎ、 しいたけ	米、小麦粉、 こんにゃく、 砂糖	油	813	33.8
30	木	ごみゼロ もりもりの日 肉豆腐丼、牛乳、 じゃが磯あえ、 フルーツのゼリーよせ	豚肉、 豆腐	牛乳、 のり	にら、 あさつき、 人参	玉ねぎ、きくらげ、 えのき、きゅうり、 バナナ、みかん、 なし、黄桃	米、しらたき、 砂糖、片栗粉、 じゃがいも	油、 バター、 オリーブ油	810	30.1
31	金	ごはん、牛乳、 さばのみそ煮、 ふきの炒め煮、 浅漬、いなか汁	さば、 油揚げ、 豆腐	牛乳、 昆布	人参、 ほうれん草	しょうが、ふき、 きゅうり、キャベツ、 もやし、 だいこん	米、砂糖、 じゃがいも、 片栗粉	油、 ごま油、 ごま	816	33.3