



# 5月 献立予定表(寺小)



寺尾小学校  
給食共同調理場

平成30年

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂肪(g) 塩分(g)
		おもにからだをつくる もとなる食品	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
1 火	バターロールパン 牛乳 魚のエスカベツシュ ほうれんそうのソテー 白いんげんのポターージュ 抹茶プリン	たら 牛乳 ベーコン 生クリーム いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン レモン もやし ほうれんそう しめじ パセリ	パン サラダ油 でん粉 バター さとう まっちゃんプリン	696 27.5	28.7 3.0
2 水	【子どもの日の献立】わかめご飯 牛乳 ハンバーグ すまし汁 子どもの日ゼリー	牛肉 ぶた肉 牛乳 とうふ わかめ	にんじん だいこん りんご はねぎ キャベツ きゅうり みつば えのきたけ	ご飯 サラダ油 でん粉 ゼリー	635 24.1	18.4 3.1
7 月	ご飯 牛乳 とり肉とたけのこの煮もの キャベツのみそ汁 納豆	とり肉 牛乳 さつまあげ 油あげ みそ なっとう	にんじん たけのこ さやえんどう だいこん キャベツ	ご飯 サラダ油 じゃがいも さとう こんにやく	656 28.3	18.4 3.0
8 火	セルフ焼きそばパン 牛乳 ぎょうざ 細切り野菜のごまあえ	ぶた肉 牛乳 みそ 青のり	にんじん キャベツ さやえんどう たまねぎ きゅうり	パン さとう サラダ油 ちゅうかめん ごま ぎょうざの皮 じゃがいも	643 23.2	23.4 3.2
9 水	ご飯 牛乳 さばのみそに 五目きんぴら 若竹汁	さば みそ 牛乳 さつまあげ わかめ とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう うど たけのこ	ご飯 サラダ油 こんにやく さとう	626 26.1	15.1 3.8
10 木	いか天どん(天どんのたれ) 牛乳 おひたし けんちん汁	いか 牛乳 かつおぶし とうふ	にんじん もやし ごぼう ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	ご飯 サラダ油 こむぎこ じゃがいも こんにやく	702 24.3	22.7 2.7
11 金	フレンチトースト 牛乳 ゆで野菜 クラムチャウダー	たまご 牛乳 ベーコン あさり	にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ	パン バター さとう ルウ ドレッシング こんにやく じゃがいも	677 23.1	27.3 2.7
14 月	ひじきごはん 牛乳 さわらの照り焼き かんぴょうのみそ汁	油あげ 牛乳 さわら ひじき とうふ みそ	にんじん グリンピース ほうれんそう かんぴょう ねぎ	ご飯 サラダ油 しらたき さとう	604 27.5	16.3 2.3
15 火	ココア揚げパン 牛乳 じゃがいものチーズ煮 春雨スープ	ベーコン 牛乳 とり肉	にんじん にんにく パセリ たまねぎ チンゲンサイ もやし	パン サラダ油 ココア さとう じゃがいも はるさめ	654 22.9	27.4 2.9
16 水	ご飯 牛乳 かつおのごまみそあえ わかめとキャベツの酢のもの にらたま汁	かつお 牛乳 こうや豆腐 わかめ みそ たまご	にんじん しょうが にら キャベツ	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま さとう	690 31.6	19.4 2.8
17 木	チキンカレーライス 牛乳 チンゲンサイとえびのソテー レモンのジュレ	とり肉 牛乳 えび	にんじん にんにく チンゲンサイ たまねぎ もやし みかん パイナップル	ご飯 サラダ油 じゃがいも カレールー ゼリー	728 20.5	17.2 2.0
18 金	ハムチーズサンド(パックハム・スライスチーズ) 牛乳 チャンポンめん 野菜のごまドレッシングあえ	ハム 牛乳 ぶた肉 チーズ いか なると	にんじん もやし さやえんどう キャベツ チンゲンサイ きくらげ こまつな とうもろこし	パン サラダ油 チャンポン麺 ごま	555 27.5	21.7 3.2
21 月	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 えびしゅうまい(2こ) パンサンスー	とうふ 牛乳 ぶた肉 みそ とうふ えび	にんじん にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	ご飯 ごま油 さとう でん粉 ごま はるさめ しゅうまいの皮	688 25.0	22.4 2.7
22 火	米粉パン 牛乳 ぶた肉のアップルソースがけ 海藻サラダ マカロニスープ	ぶた肉 牛乳 ベーコン かいそう	にんじん りんご レモン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	米粉パン サラダ油 マカロニ ごま ドレッシング	613 32.6	22.8 3.8
23 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 だいこんサラダ 豆腐とえのきの玉子スープ	とり肉 牛乳 とうふ たまご	にんじん しょうが ねぎ にら えのきたけ	ご飯 サラダ油 でん粉 ごま ドレッシング	681 26.5	24.0 2.5
24 木	栃木市産ぶた肉のぶたどん 牛乳 きゅうりのあさづけ こまつなと生揚げのみそ汁	ぶた肉 牛乳 かまぼこ なまあげ みそ	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ	ご飯 サラダ油 しらたき さとう	625 28.9	17.2 2.5
25 金	コロッケバーガー(ソース) 牛乳 キャベツのソテー トマトとたまごのスープ	ぶた肉 牛乳 ウインナー ベーコン たまご	にんじん キャベツ トマト たまねぎ とうもろこし	パン サラダ油 じゃがいも パン粉 でん粉	642 24.4	25.3 3.6
28 月	 <b>運動会の振替日</b> 					
29 火	チョコチップパン 牛乳 オレンジ こんにやくサラダ 栃木市産トマトのスパゲッティ	ツナ 牛乳	にんじん にんにく たまねぎ トマト グリンピース ブロッコリー ヤングコーン オレンジ	パン チョコ スパゲッティ こんにやく	703 24.4	25.2 3.1
30 水	ご飯 牛乳 手作りふりかけ たまご焼き 新じゃがのそぼろ煮 びわゼリー	たまご 牛乳 とり肉 じゃこ かつおぶし こんぶ	にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ	ご飯 ごま じゃがいも サラダ油 ゼリー	682 23.3	16.6 1.9
31 木	【かみかみ献立】 ご飯 牛乳 あじフライ(ソース) 大豆の磯煮 根菜のごま汁	あじ 牛乳 大豆 ひじき みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ご飯 サラダ油 パン粉 ごま じゃがいも	660 24.6	19.3 2.2

※食材購入の都合により、献立を変更することがあります。



「今月の寺尾産」は裏面をごらんください。



**あいさつはこころをこめてはっきりと言おう!**

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
学校給食摂取基準	640	24.0	17.8~21.3	3.0
5月の平均栄養量	658	25.8	21.4	2.9

こんにやくは、エネルギーはありませんが、いも類なのでエネルギーのもとなる食品の欄に記載されています。