



2019年

5月分献立予定表

上板町学校給食センター



こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い							栄養価 (小学校 3・4年生)
日	曜日	主食・おかず・牛乳	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる	
		魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物		ごく類・いも類・さとう・菓子	油類	エネルギー たん白質 kcal g
7	火	麦ごはん 牛乳 親子丼 切干したいこんのツナあえ アップルシャーベット	とり肉 かまぼこ たまご ツナ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ レモン果じゅう 切干したいこん キャベツ りんご	米 麦 さとう さとう	ごま	603 26.7
8	水	あげパン 牛乳 ツナオムレツ ちゅうか風ブロッコリー じゃがいものベーコンに	ツナオムレツ	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう	油 ちゅうかドレッシング(ごま)	659 27.0
9	木	小型コッペパン 牛乳 焼きビーフン ごぼうとコーンのサラダ レーズンクリーム	ふた肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう きゅうり コーン	パン ビーフン さとう レーズンクリーム	ごま油 ごまドレッシング ごま	630 25.1
10	金	カレーピラフ 牛乳 どろどろ目玉焼き しゃがいもサラダ ラビオリースープ ミニゼリー	とり肉 ベーコン たまご ツナ ラビオリ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ コーン えだまめ きゅうり コーン たまねぎ はくさい 干しいたけ	米 じゃがいも 洋なしゼリー	サウサンドレッシング	616 22.8
13	月	ごはん 牛乳 マーポーれんこん トロネバ海そうサラダ ハニービーナッツ のりふりかけ	ふた肉	牛乳 わかめ 海そう	にんじん にんじん	あからこんにゃく にんにく しょうが たまねぎ れんこん えだまめ 干しいたけ きゅうり コーン	米 さとう でんぶん	ピーナッツ	614 18.4
14	火	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス チーズ入りコールスローサラダ(フレンチドレッシング)	ふた肉 牛肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ フレンチドレッシング		679 22.9
15	水	コッペパン 牛乳 とうふのちゅうかに ナムル ブルーベリージャム ヨーグルト	とうふ ぶた肉 えび かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ もやし しょうが	パン でんぶん さとう さとう ごま油 ブルーベリージャム		686 33.7
16	木	丸型切込みパン 牛乳 セルフコロッケバーガー ^(コロッケ・ポイル野菜・マヨ&ソース) わかめスープ スライスチーズ	牛肉コロッケ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン 干しいたけ	パン 油 マヨネーズ		711 24.8
17	金	ごはん 牛乳 いわしの梅に キャベツと油あげのあまずあえ じゃがいものそぼろに 青りんごゼリー(中)	いわしの梅に 油あげ とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり おからこんにゃく しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう さとう じゃがいも 青りんごゼリー(中)		663 25.9
20	月	ごはん 牛乳 ポークソテー ^{きゅうりのおかあえ} かきたまみそしる 味付けのり	ふた肉	牛乳 かつおぶし のり	にんじん ねぎ	りんご キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	油 ごま	620 27.9
21	火	ごはん 牛乳 とり肉とこんにゃくのみそに しょうがすあえ しそひじき 青梅ゼリー	とり肉 うずらたまご あつあけちくわみそ しそひじき	牛乳 小松菜	にんじん いんげん にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ もやし しょうが	米 さとう さとう 青梅ゼリー		647 24.7
22	水	コッペパン 牛乳 さけチーズフライ (パックソース) ブロッコリーのかんきつあえ ちゅうかスープ	さけチーズフライ 肉だんご	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ	パン 油 かんきつドレッシング		641 29.4
23	木	小型コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに たいこんとささみの梅サラダ オレンジ いちご&マーガリン	ふた肉 うすらたまご とり肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たいこん きゅうり オレンジ	パン さとう じゃがいも いちごジャム マーガリン		623 26.6
24	金	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツのいちごゼリーあえ	牛肉 白いんげん豆	牛乳 だっしゅんにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ みかん バイン もも	米 麦 じゃがいも いちごゼリー	カレールウ	708 20.6
27	月	麦ごはん 牛乳 キムタク丼 しゃっきりごまあえ チーズちくわ(幼~小2:1 小3~:2)	ふた肉	牛乳	にんじん にら にんじん チングン菜	はくさい はくさいキムチ たまねぎ つぼづけ もやし れんこん	米 麦 さとう	ごま油 ごま	613 25.1
28	火	ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ すのもの 高野どうふのたまごとじ	さわら みそ	牛乳 わかめ しらす干し 高野どうふ とり肉 たまご	にんじん くきわかれ	ゆず果じゅう きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 さとう さとう さとう		664 33.9
29	水	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに 小松菜入りハムサラダ りんごジャム	とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム ハム	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン マカロニ ベシャメルソース ちゅうかドレッシング(ごま) りんごジャム		620 26.5
30	木	小型コッペパン 牛乳 とり肉のワインソース ポイル野菜 きのこのコンソメスープ シークワーサータルト	とり肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ しめじ	パン さとう でんぶん シーケューサータルト	油	625 28.1
31	金	いかめし 牛乳 焼きぎょうざ(幼:1 小・中:2) さつまいもサラダ ぶたじる	いか 油あげ ぎょうざ ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ だいこん こんにゃく しめじ	米 さとう さつまいも ソーセージマヨネーズ	ごま油	627 26.2

※ 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。

※ アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。

※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは … 上板町学校給食センター TEL (088) 694 - 2279 FAX (088) 694 - 2292

地場産物紹介コーナー

今月の給食には、上板町でれたお米・にんじん・たまねぎが使われています！おたのしみに！

