



2020年

5月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

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	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
11	月	ごはん 牛乳 かきじいのあつ焼きたまご ごまあえ ふた肉とこんにゃくのみそに あかかぶりかけ	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	こく類・いも類・さとう・菓子	米			
12	火	麦ごはん 牛乳 牛すき丼 ゆずかあえ あいわいクレープ	牛乳	牛	にんじん ねぎ にんじん 小松菜	キャベツ 切り干しだいこん こんにゃく たけのこ だいこん	さとう さとう	ごま	647	25.1	
13	水	小型コッペパン 牛乳 焼きうどん ごぼうとコーンのサラダ パイナップル メープルジャム	牛乳	青のり	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ ごぼう コーン きゅうり パイナップル(生)	パン うどん さとう	ごまドレッシング ごま	649	24.7	
14	木	コッペパン 牛乳 さけチーズフライ (パックソース) イタリアンサラダ ワンタンスープ コーヒー牛乳のもと (小・中)	牛乳	さけチーズフライ		キャベツ コーン きゅうり	パン	油	676	28.3	
15	金	麦ごはん 牛乳 牛すじカレー フルーツ白玉	牛乳	牛すじ 白いんげん豆	だっしゅんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご パイナップル もも みかん	米 麦 じゃがいも 白玉だんご ライゼリー	カレールウ	694	22.6	
18	月	カレーピラフ 牛乳 肉しゅうまい (幼・小:2 中:3) スパゲティサラダ にら玉スープ すだち&ももゼリー	牛乳	とり肉 ベーコン 肉しゅうまい ツナ かまぼこ たまご	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	米				
19	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 そくせきづけ 肉じゃが	牛乳	さわら こんぶ		すだち果じゅう キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	米	さとう でんぶん	677	29.0	
20	水	小型コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに だいこんとささみサラダ オレンジ いちご&マーガリン	牛乳	ふた肉 うずらたまご とり肉	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり オレンジ	パン じゃがいも さとう 和風ドレッシング	マーガリン	633	26.7	
21	木	小型コッペパン 牛乳 マカロニのクリームに ちゅうかサラダ チョコ大豆クリーム	牛乳	とり肉 白いんげん豆 とり肉	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり 切り干しだいこん	パン マカロニ さとう	ベシャメリソース ごま油 ごま油 チョコ大豆クリーム	629	26.9	
22	金	ごはん 牛乳 いわしの梅に ポイルブロッコリー 大豆入りきんぴらごぼう チーズ(中)	牛乳	いわしの梅に			米				
25	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 中:3)	牛乳	ふた肉 チーズちくわ	にんじん にら にんじん チンゲン菜	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	
26	火	わかめごはん 牛乳 かれいのしょうがに きゅうりのおかかあえ あつあげのみそしる ヨーグルト	牛乳	かれいのしょうがに あつあげ みそ	わかれ にんじん ねぎ		米				
27	水	コッペパン 牛乳 肉だんご (幼・小:1 中:2) コールスローサラダ パンブキンポタージュ	牛乳	肉だんご		かつおぶし にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	パン			
28	木	小型コッペパン 牛乳 とり肉のレモン風味 ブロッコリーとコーンのサラダ ちゅうか風コーンスープ いちごジャム	牛乳	とり肉		ヨーグルト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン でんぶん さとう コーン たまねぎ コーン	油 サウザンドレッシング いちごジャム	645	31.6
29	金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ トロネハ海そうサラダ 味付けのり ハニーピーナッツ	牛乳	ふた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	わかめ 海そう 味付けのり	あからこんにゃく にんにく しょうが たまねぎ 干しこいたけ きゅうり コーン	米 さとう でんぶん ピーナッツ		667	21.9

※ 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。

