

平成25年5月分 学校給食献立表

日付	5月1日(水)	5月2日(木)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
献立名	牛乳 白飯 マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 白飯 かきたま汁 まぐろのてり煮 ちまき	牛乳 古代米ごはん そうめん汁 高野豆腐の含め煮 はりはり大根	牛乳 白飯 ワントンスープ 糸こんにゃくの炒め煮 きゅうりサラダ	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 ロールパン ひじきスバゲティ 豚肉のマリネ いちごミルクかん	牛乳 白飯 そばろ煮 さやいんげんのごまあえ	牛乳 白飯 豚汁 にぎすのからあげ たまねぎと生揚げのトロトロ煮	牛乳 白飯 カレーうどん アスパラガスソテー	牛乳 白飯 八宝菜 じゃがいも中華炒め煮	牛乳 豆ごはん すまし汁 さばの煮つけ もやしのあえもの
材	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
料	精白米 80	精白米 70	精白米 75 古代米 5 塩 0.6	精白米 80	精白米 80	ロールパン(35) 1こ	精白米 80	精白米 80	精白米 60	精白米 80	精白米 50 もち米 20 グリンピース 10 塩 0.8 清酒 5
名	合挽肉(4.8) 30 豆腐 100 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 15 しょうが 1 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 みそ(赤) 9 さとう(三) 1 ごま油 1 清酒 1 でんぶん 1 水 5 はるさめ 5 ハム 5 きゅうり 20 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2.2 ごま油 0.3 酢 0.8 さとう(三) 0.2 辛子 0.03	鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 たけのこ(水煮) 15 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 まぐろ(角) 30 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 でんぶん 6 じゃがいも 20 にんじん 15 てんぷら油 8 さとう(三) 1.5 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 0.5 水 5 ちまき 1本	そうめん 7 たまねぎ 20 にんじん 15 かまぼこ 5 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 1 水 2 凍り豆腐(角) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 たまねぎ 10 さやいんげん 5 けずりぶし 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15 切干大根 3 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3	えび(80~120) 10 いか(かのこ) 10 清酒 1 ワントン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡)/清酒 4/1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 水 120 煮干し 1 こまぶ(だし用) 0.5 水 130 糸こんにゃく 30 豚挽肉 10 たまねぎ 10 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にら 3 にんじん 5 しょうが 0.3 清酒 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 水 5 きゅうり 30 花かつお 0.5 米油 0.5 酢/しょうゆ(淡) 0.5/1	豆腐 20 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 鶏肉(ささみ・カツ) 1本 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 小麦粉 5 鶏卵 5 水 3 パン粉 10 てんぷら油 8 きゃべつ 30 米油 0.8 酢 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.2	スバゲティ 35 じゃがいも 1 油あげ 5 にんじん 20 鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 ぶどう酒(白) 1 さとう(三) 6 にんにく 0.5 オリーブ油 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 しょうゆ(淡) 5 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 生揚げ 5 けずりぶし 1 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1 酢 2 サラダ油 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 いちご 15 牛乳(調) 15 水 25	合挽肉(4.8) 30 じゃがいも 80 にんじん 20 グリンピース 5 たまねぎ 5 サラダ油 1 さとう(三) 3.5 しょうゆ(濃) 6 みりん 1 水 20 さやいんげん 10 きゃべつ 20 すりごま 0.8 しょうゆ(濃) 1.5 酢 0.8 さとう(三) 0.2 たまねぎ 30 しめじ 10 生揚げ 15 けずりぶし 1 しょうゆ(淡) 2.7 みりん 2.2 でんぶん 0.6 水 10	豚肉(スライス) 10 牛肉(スライス) 25 緑豆もやし 15 にんじん 15 たまねぎ 5 ごぼう(ささがき) 5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 しょうゆ(濃) 3 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 1 煮干し 1 水 120 ニギス(開) 2枚 上新粉 8 てんぷら油 8 水 100 たまねぎ 30 ペーコン 3 しょうゆ(淡) 0.8 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40 じゃがいも 30 牛肉(細切) 15 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 オイスターソース 0.5 ごま油 0.5	精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 20 清酒 1.5 きゃべつ 20 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 にんにく 0.3 清酒 1 でんぶん 2 しょうゆ(淡) 3 ごま油 1 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 こまぶ(だし用) 0.5 水 20 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 ごま油 0.3 さとう(三) 0.2 酢 0.5	学校給食費:1食あたり 220円	
エネルギー	648	689	545	539	690	660	622	719	528	604	554
たんぱく質	27.4	24.6	19.3	20.6	29.4	29.1	21.0	27.6	18.8	26.2	25.4
日付	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	<p>季節の食材 ~ グリンピース ~</p> <p>グリンピースは、冷凍や缶詰では一年中出回っていますが、さやから出してそのままのものは、今の季節にしか食べられません。さわやかな色と香りが、新緑の季節を感じさせてくれます。季節の味を楽しんでください。</p> <p>・5/13(月) そぼろ煮 ・5/17(金) 豆ごはん ・5/22(水) まめまめポタージュ</p>
献立名	牛乳 白飯 はるさめスープ かつおのカレーソースかけ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 シャレントーフ 鶏手羽元の煮物 きゅうりサラダ	牛乳 食パン いちごジャム(手作り) まめまめポタージュ ハムときゃべつの炒め煮	牛乳 白飯 いわし団子スープ あらめと大豆の煮物	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 いかなのあえもの	牛乳 白飯 スーミータン 煮込みハンバーグ みかんかん	牛乳 白飯 野菜スープ 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ	牛乳 牛丼 みそ汁 ツナサラダ	牛乳 白飯 焼きそば 苜わかめのサラダ	
材	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	
料	精白米 80	精白米 80	食パン(25) 2枚	精白米 80	精白米 70 麦 8	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 80	精白米 60	
名	豚肉(細切) 20 はるさめ 7 きゅうり 15 干しいたけ 0.5 にんじん 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 水 130 かつお(一口) 50 こしょう(白) 0.03 でんぶん 10 てんぷら油 8 カレー粉 0.3 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 2.5 酢 2 きゃべつ 30 花かつお 0.5 米油 0.8 酢 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.2	えび(80~120) 30 たまねぎ 1.5 でんぶん 1.5 豆腐 50 干しいたけ 0.5 葉ねぎ 5 さとう(三) 0.2 塩 0.4 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 こまぶ(だし用) 0.5 煮干し 1 水 100 鶏肉(手羽元) 1本 酢 5 しょうゆ(濃) 5 さとう(三) 4 みりん 2 にんにく 1.5 しょうが 1.5 水 10 きゅうり 30 しらす干し 2 米油 0.5 酢 0.5 しょうゆ(淡) 1	いちご 40 さとう(上) 8 レモン果汁 0.1 グリンピース 30 たまねぎ 40 白いんげん(ペースト) 10 精白米(調) 3 ベーコン 5 牛乳(調) 4 生クリーム 5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 たまねぎ(だし用) 0.5 にんじん(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/30枚 ハム 5 きゃべつ 30 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 サラダ油 0.5	いわし(落とし身) 15 合挽肉(3.2) 10 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 さんしょ 0.01 清酒 0.5 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 あらめ 3 大豆 5 にんじん 5 さとう(三) 1.8 しょうゆ(濃) 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5	牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 にんにく 0.3 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター(調) 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 70 アスパラガス 10 きゃべつ 20 ペーコン 3 米油 0.5 酢 0.5 塩 0.15 こしょう(白) 0.01	豚肉(短冊・小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 たまねぎ 50 さやいんげん 5 けずりぶし 1 サラダ油 1 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 いかな(かのこ) 30 きゅうり 20 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.2 辛子 0.03	鶏卵 15 たまねぎ 20 はるさめ 3 クリームコーン 20 ホールコーン 10 ごま油 0.5 XO醤 0.2 ガーリック 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 でんぶん 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 清酒 1 煮干し 1 こまぶ(だし用) 0.5 水 130 豚肉(スライス) 30 にんじん 5 葉ねぎ 3 たまねぎ 10 しょうが 0.5 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 1 みりん 0.5 サラダ油 0.5 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 みかん果汁 25 水 25	鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 じゃがいも 30 パセリ(乾) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 1/50枚 水 120 ハンバーグ(煮込み) 1こ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 しょうゆ(濃) 1 きゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛肉(スライス) 25 たまねぎ 40 糸こんにゃく 15 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 豆腐 20 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 15 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 まぐろ漬(フレーク) 5 たまねぎ 5 にんじん 5 きゃべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2		
エネルギー	690	620	572	571	650	608	599	642	595	568	
たんぱく質	30.3	29.3	20.4	21.7	21.7	24.8	21.0	26.6	21.9	18.8	

