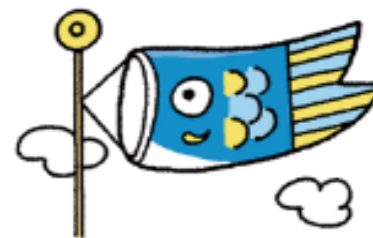




5月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	の み もの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エ ネ ル ギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	水		ごはん		ごはん		590	25.6
			しろみざかなのグリーンあげ	ほき	こむぎこ でんぷん あぶら	おちゃ		
			ほうれんそうのソテー	ベーコン	あぶら	ほうれんそう しいたけ エリンギ		
			しんじゃがのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	しめじ にんじん たまねぎ ねぎ		
2	木		チキンライス	ウインナーソーセージ とりにく	こめ あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム	530	20.7
			もずくのたまごとじじる	もずく たまご とうふ	でんぷん	えのきたけ たまねぎ こまつな		
			りんご			りんご		
7	火		やきうどん	ぎゅうにく さつまあげ あおのり	うどん あぶら	にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ	569	24.9
			そらまめ			そらまめ		
			おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら さとう			
8	水		おやこどんぶり	とりにく たまご かまぼこ	ごはん あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ	588	25.3
			マロニーのサラダ	ローズハム	マロニー さとう ごまあぶら	しめじ もやし こまつな		
9	木		ごはん		ごはん		585	29.5
			かつおのカレーあげ	かつお	でんぷん あぶら	にんにく しょうが		
			だいこんのそくせきづけ	かつおぶし		だいこん きゅうり		
			くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ あぶらあげ	ごま あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ピーマン		
10	金		バターパン		バターパン		600	26.5
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく		
			みずなのわふうあえ	まぐろのみずに	さとう べにばなあぶら ごまあぶら	みずな だいこん キャベツ にんじん		
13	月		ふきごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう みつば ふき にんじん ほししいたけ	586	21.9
			もちもちぶたじる	ぶたにく みそ さつまあげ	しらたまもち あぶら	にんじん たけのこ だいこん たまねぎ ねぎ		
			りんご			りんご		
14	火		ごぼうのスパゲティ	ベーコン いか	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しめじ	525	23.8
			ひじきのごまマヨネーズあえ	ひじき あぶらあげ とりにく	さとう マヨネーズ ごま ねりごま	キャベツ こまつな にんじん		
15	水		ごはん		ごはん		570	28.2
			さけのしおやき	さけ				
			キャベツのこんぶあえ	こんぶ しらすほし	ごま	レモン キャベツ		
16	木		ごはん		ごはん		644	25.7
			ちきんなんばん	とりにく	さとう あぶら でんぷん こむぎこ			
			ミニトマト			ミニトマト		
			ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	にんじん たまねぎ もやし にら まいたけ		
17	金		セルフツナサラダサンド	まぐろのみずに チーズ	コッペパン マヨネーズ	きゅうり キャベツ コーン	694	26.0
			ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん パセリ セロリ にんにく		
20	月		ごはん		ごはん		537	24.7
			はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご	あぶら ごまあぶら でんぷん	はくさい きくらげ さやいんげん にんじん チンゲンサイ たけのこ たまねぎ		
			ひじきのナムル	ひじき しらすほし	さとう ごま ごまあぶら	にんにく だいこん みずな にんじん		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		582	20.1
21	火		くれのにくじゃが	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しらたき		
			はるさめのすのもの	たまご	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ほうれんそう もやし きゅうり		
22	水		やさいらーめん	やきぶた	ちゅうかめん あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	568	30.3
			ピクシゅうまい	ぶたにく	さとう ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	たまねぎ ほししいたけ しょうが えだまめ コーン ねぎ		
23	木		ごはん		ごはん		667	28.8
			さよりのフライ	さより	こむぎこ パンこ あぶら			
			ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ パセリ		
			わかたけに	とりにく ちくわ わかめ	さとう あぶら	たけのこ にんじん れんこん		
お話し給食の日			ナン		ナン		530	21.6
24	金		ドライカレー	ぶたにく だいず	こむぎこ あぶら はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン おうとう		
29	水		きつねうどん	あぶらあげ とりにく かまぼこ	うどん さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	637	30.2
			おこのみやき	ぶたにく たまご あおのり いか かつおぶし	こむぎこ ながいも	キャベツ ねぎ		
30	木		ごはん		ごはん		568	24.9
			マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ あかみそ	でんぷん あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん たけのこ ほししいたけ		
			こまつなとだいずのナムル	だいず しらすほし こんぶ	ごまあぶら ごま	もやし こまつな		
31	金		パン		パン		701	28.0
			アスパラガスのキッシュ	ベーコン たまご チーズ なまクリーム	さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ グリーンアスパラガス		
			ヘルシースープ	とりにく	じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ パセリ		

*物資の都合により、献立を変更することがあります。