



5月

学校給食献立表



府中町立府中央小学校

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	木		ごはん		ごはん		572	25.1
			しろみざかなのグリーンあげ	ホキ	こむぎこ でんぶん 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		
			しんじがのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		
2	金		コッペパン		コッペパン		583	23.1
			ツナポテトのチーズやき	まぐろのみずに チーズ	じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
			やさいスープ	ぶたにく	マカロニ	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ セロリ チンゲンサイ キャベツ		
7	水		スタミナラーメン	やきぶた	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	572	30.7
			ぎっかしゅうまい	ぶたにく たまご	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ ほししいたけ しょうが ねぎ		
8	木		ごはん		ごはん		594	31.2
			かつおのあまからに	かつお	でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが		
			こふきいも	あおのり	じゃがいも			
			かきたまじる	たまご	でんぶん	もやし たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ		
9	金		コッペパン		コッペパン		539	22.5
			はるキャベツのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめのペースト	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ		
			みずなのわふうサラダ	ロースハム	べにばなあぶら さとう	みずな だいこん はくさい にんじん		
12	月		ごはん		ごはん		581	26.9
			ししゃものしょくあげ	ししゃも あおのり たまご	こむぎこ あぶら くらごま			
			はくさいこんぶ	こんぶ		はくさい		
			ぶたにくとアスパラガスのみそいため	ぶたにく みそ	さとう あぶら でんぶん	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ		
13	火		やきそば	ぶたにく あおのり かつおぶし	ちゅうかめん あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ	536	22.7
			そらまめ			そらまめ		
			にんじんケーキ	ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう バター	にんじん		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		581	20.1
14	水		くれのにくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら 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 きゅうり もやし		
15	木		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	596	22.4
			もちもちぶたじる	ぶたにく さつまあげ みそ	しらたまもち あぶら	にんじん たまねぎ だいこん だけのこ ねぎ		
			あまなつ			あまなつ		
16	金		コッペパン		コッペパン		628	27.9
			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	あぶら さとう	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		
19	月		ごまじゃこチャーハン	やきぶた しらすぼし	こめ もちごめ ごま ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ	512	21.7
			とりごぼうじる	とりにく なまあげ	ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく みつば		
20	火		スパゲティナポリタン	ウインナーソーセージ ぶたにく	スパゲティ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト	554	23.3
			フライドキリボシのサラダ	ロースハム しらすぼし	べにばなあぶら ごま さとう でんぶん あぶら	きりぼしだいこん コーン キャベツ にんじん		
21	水		ごはん		ごはん		574	29.3
			さわらのしおやき	さわら				
			みずなのいためもの	しらすぼし	ごまあぶら	みずな		
			ごもくめ	だいず ちくわ こんぶ	さとう あぶら じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ		
22	木		ごはん		ごはん		644	25.7
			チキンなんばん	とりにく	こむぎこ でんぶん あぶら さとう			
			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		
お話し給食の日			ナン		ナン		572	21.4
23	金		ドライカレー	ぶたにく	はちみつ あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ		
			フルーツしらたま		しらたまもち さとう	みかん パイン もも		
28	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 みつば えのきたけ	639	30.1
			おこのみやき	ぶたにく いか たまご あおのり かつおぶし	ながいも こむぎこ あぶら	キャベツ ねぎ		
29	木		ごはん		ごはん		646	29.0
			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 こんにゃく		
30	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 さとう	きゅうり キャベツ コーン	662	31.1
			ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。