



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	のみのもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				あかのグループのしょくひん	さい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	金		ココアパン	ココア	コッペパン さとう あぶら		658	24.7
			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		
			フルーツポンチ		さとう	みかん もも パイン		
7	木		ごはん		ごはん		592	32.4
			かつおのあまからに	かつお	でんぶん ごま さとう あぶら	しょうが		
			そらまめ			そらまめ		
			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 maidake		
8	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 しろいんげんまめペースト	じゃがいも バター こむぎこ あぶら	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ にんじん		
			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		
お話し給食の日			たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら	たけのこ ほししいたけ にんじん	504	20.7
11	月		しんじゃがのみそしる	とうふ みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ		
			もやしのごまあえ		ねりごま ごま さとう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん		
12	火		ごぼうのスパゲティ	ベーコン いか	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ にんにく ねぎ	502	23.9
			ミモザサラダ	ロースハム チーズ たまご	べにばなあぶら さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
13	水		ごはん		ごはん		547	20.8
			はっほうさい	ぶたにく うずらたまご いか	でんぶん さとう あぶら	にんにく しょうが しめじ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ		
			ちゅうかふうあえもの		ごまあぶら ごま さとう マロニー	もやし きゅうり ほししいたけ にんじん にんにく		
14	木		ごはん		ごはん		640	31.3
			さばのカレーやき	さば	こむぎこ あぶら			
			きのめあえ	いか しろみそ	さとう	たけのこ きのめ		
			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 ねぎ		
15	金		コッペパン		コッペパン		588	23.2
			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 マヨネーズ	たまねぎ パセリ		
			やさしいスープ	ぶたにく	マカロニ	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん キャベツ セロリ チンゲンサイ		
18	月		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 わかめ ちくわ	さとう あぶら	たけのこ にんじん こんにゃく		
19	火		ごはん		ごはん		561	24.1
			だいずいりいそに	だいず ぶたにく ひじき さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら	こんにゃく ごぼう たまねぎ にんじん		
			こまつなのささみあえ	とりにく		コーン キャベツ こまつな きゅうり にんじん		
20	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 いら	572	30.7
			きっかしゅうまい	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		
21	木		ごはん		ごはん		585	22.8
			チキンなんばん	とりにく	でんぶん こむぎこ さとう あぶら			
			ミニトマト			ミニトマト		
			もずくスープ	もずく		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		
22	金		ナン		ナン		501	21.2
			キーマカレー	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 えだまめ にんじん		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
26	火		ごはん		ごはん		587	27.1
			ししゃものしょくあげ	ししゃも あおりのり たまご	こむぎこ あぶら くらごま			
			キャベツのこんぶあえ	こんぶ	ごま	キャベツ レモン		
			ぶたにくとアスパラガスのみそいため	ぶたにく みそ	あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい グリーンアスパラガス		
27	水		ごもくうどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	うどん	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	503	22.2
			フライドキリボシのサラダ	ロースハム しらすぼし	ごま でんぶん さとう べにばなあぶら あぶら	コーン キャベツ にんじん きりぼしだいこん		
			あまなつ			あまなつ		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		581	20.1
28	木		くれのにくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ しらたき		
			はるさめのすのもの	たまご	はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ほうれんそう もやし きゅうり		
29	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 なまクリーム チーズ	さとう あぶら	グリーンアスパラガス たまねぎ マッシュルーム		
			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。