


2021年 5月分献立予定表

こ ん だ て め い				ざ い り よ う め い						栄養価		
				あ	おもに体をつくるものとなる		み	おもに体の調子を整えるものとなる		き	おもにエネルギーの	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	油類	エネルギー kcal	たん白質 g
6	木	ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ きゅうりの土佐あえ どさんこ汁 子どもの日デザート	かぼちゃひき肉フライ 花かつお ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン	米 じゃがいも ゼリー	米油 ごま バター	699 817	20.7 23.8
7	金	切り込みコッペパン (ホットドッグ)	牛乳	チキンソーセージ ポイル野菜 ミニケチャップ(幼・小) トマト&マスタード(中) キャロットスープ	チキンソーセージ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン	米油 生クリーム トマト&マスタード ベシヤメルソース	642 770	25.6 29.9
10	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 やまぶきあえ	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ 卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく たけのこ キャベツ	米 さとう	米油	617 754	25.3 30.7
11	火	チキンライス	牛乳	トマトミートオムレツ キャベツとベーコンのスープ 小魚チーズ	トマトミートオムレツ とり肉 ベーコン	牛乳 小魚チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ セロリ	米	米油	634 732	25.4 29.2
12	水	ごはん (味かつおふりかけ)	牛乳	ポークしゅうまい (幼①小②中③) はっぼうさい	ポークしゅうまい いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ	米 でんぶ さとう	米油 ごま油	627 782	26.1 32.1
13	木	ごはん	牛乳	とり肉のねぎソースがらめ 具だくさんみそ汁 かわちばんかん	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ かわちばんかん	米 さとう でんぶ じゃがいも	米油 ごま	687 839	28.1 34.2
14	金	小型コッペパン (大豆チョコ)	牛乳	五目うどん とりとこんにゃくのつくね フレンチサラダ	とり肉 油あげ かまぼこ とりとこんにゃくのつくね	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン うどん さとう	米油 大豆チョコ	652 821	27.2 32.7
17	月	げん米入りごはん (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 ナタデココ入りゼリーあえ	ぶた肉	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん	しょうが にんにく えだまめ すりおろしりんご たまねぎ みかん パイン もも	米 じゃがいも げん米 ナタデココ りんごゼリー	米油 カレールー	655 789	20.7 24.4
18	火	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう煮 もやしのナムル レモンカスターダルト(中のみ)	とうふ ぶた肉 えび さつまあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ しめじ グリンピース もやし たまねぎ	米 さとう でんぶ タルト ごま	米油 ごま油 ごま	612 859	27.3 34.5
19	水	鳴門わかめ ごはん 	牛乳	さばのみそ煮 こまつなのごまあえ ふしめん汁	さばのみそ煮 とり肉 なた	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう ふしめん	ごま	621 751	24.6 30.1
20	木	ごはん	牛乳	あつやき卵 ちりめん入りすのもの 新じゃがのうま煮	卵 牛肉 さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ しょうが こんにやく	米 さとう じゃがいも	米油	625 757	23.3 27.7
21	金	あげパン	牛乳	肉だんご(幼①小②中③) マカロニサラダ もも(おうとう)	肉だんご チキンハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もも	パン グラニューコとう マカロニ	米油 マヨネーズ	657 854	22.8 28.9
24	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ ゆかりあえ 大豆入りきんぴらごぼう	ハンバーグ ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん 赤しそ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく	米 さとう ごま ごま油	米油 ごま ごま油	674 832	25.8 31.9
25	火	げん米入りごはん (ピビンバ)	牛乳	ピビンバの具 (肉いため・卵入りナムル) わかめスープ	牛肉 卵 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ コーン レタス	米 げん米 さとう	米油 ごま油 白ごま	676 817	25.7 31.3
26	水	ごはん (◎タイ魚しょう味つけのり)	牛乳	じゃがいもあつあげのそぼろ煮 ツナあえ	牛ひき肉 豚ひき肉 あつあげ ちくわ ツナ	牛乳 味噌つけのり	にんじん	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ 切り干しだいこん	米 さとう じゃがいも	米油	615 751	22.9 27.2
27	木	ごはん	牛乳	メルルーサのすだちふうみ 野菜いため ヨーグルト	メルルーサ ぶた肉 いか	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ヤングコーン キャベツ たまねぎ すだちかじゅう	米 さとう でんぶ	米油	707 839	29.6 33.3
28	金	コッペパン	牛乳	ウインナーのチリソース煮 アスパラとハムのサラダ	ウインナー うずら卵 チキンハム	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ きゅうり	パン さとう でんぶ	米油 ドレッシング	649 812	27.1 33.8
31	月	ごはん (三色どんぶり)	牛乳	三色どんぶりの具 ぶた汁	とりひき肉 卵 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが グリンピース だいこん はくさい ごぼう	米 さとう	米油	657 806	28.9 35.4

◎印の献立は、補助事業を活用し県内産の水産物を使用しています。
※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。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。
学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL(088)637-5505

SAITAMA 埼玉県 SAITAMA 埼玉県
今月の地場産物 板野町産の米、にんじん、ねぎ

基準	小学生	中学生
上段小学校	650	21~
中段中学校	33	33
下段中学校	830	27~
	42	42