







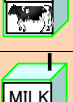
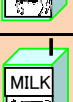
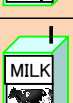




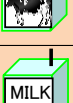
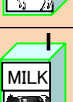







平成29年 5月 学校給食予定献立表 小鹿野町学校給食センター

日	曜	こんだて		ねつちから 熱や力のもとに なる食品	ちやく、ほね 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	I類 kcal	たんぱく g	
		主食・パンにつけるもの	牛乳						お か す
1	月	わかめごはん	 とうふとわかめのみそ汁 さけフライ パックソース おひたし	ごはん あぶら	牛乳 わかめ とうふ みそ 油あげ サケ かつおぶし	長ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	小629 中802	26.0 33.4	
2	火	たけのこごはん	 すまし汁 さわらのさいきょう焼き からしあえ かしわもち	ごはん あぶら さとう かしわもち	牛乳 とりにく 油あげ とうふ 糸かまぼこ サワラ	にんじん たけのこ みつば しいたけ いんげん もやし こまつな ほうれん草 キャベツ	677 805	29.9 36.3	
3	水	憲法記念日 							
4	木	みどりの日 							
5	金	子どもの日 							
8	月	ごはん	 ぶたにくとだいこんの煮もの さばのみそ煮 ほうれん草のごまあえ	ごはん 里いも ジャがいも さとう ごま	牛乳 ぶたにく サバ みそ	だいこん 長ねぎ にんじん こんにゃく ほうれん草 キャベツ	750 891	27.7 31.2	
9	火	ごはん	 こまつなのみそ汁 わふうフライドチキン わかめとツナのあえもの	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 油あげ みそ わかめ とりにく ツナ	こまつな にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	586 749	20.0 24.5	
10	水	食パン チョコクリーム	 ペンネミートソース 焼きフランク キャベツサラダ	食パン チョコクリーム ペンネ ドレッシング	牛乳 ぶたひきにく フランク	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ トマト	712 870	29.1 35.5	
11	木	ごはん	 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ごはん ジャがいも カレールウ さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく かいそう ツナ ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	733 878	24.4 28.4	
12	金	地粉うどん	 わかめうどんつけ汁 ちくわのいしがき揚げ 小2コ、中2コ たくあんあえ	うどん こむぎこ ごま あぶら	牛乳 わかめ ぶたにく なると ちくわ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たくあん(だいこん) ほうれん草 キャベツ	706 801	29.3 32.7	
15	月	ごはん	 マーボーどうふ シューマイ 小2コ、中2コ ちゅうかサラダ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	牛乳 ぶたひきにく とうふ シューマイ とりにく	にんじん 長ねぎ いら 玉ねぎ たけのこ きゅうり	703 851	27.5 32.5	
16	火	ごはん	 ほうれん草のみそ汁 とりにくのごまだれ わふうサラダ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ドレッシング	牛乳 油あげ みそ とりにく わかめ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり	619 803	27.0 35.2	
17	水	子どもパン	 オニオンスープ やさしいコロッケ パックソース ツナサラダ	子どもパン ジャがいも あぶら ノンエッグ-half	牛乳 ぶたにく ツナ	にんじん 玉ねぎ きぬさや キャベツ きゅうり とうもろこし	617 803	20.9 25.9	
18	木	ごはん	 ひじきの煮もの さいのくになっとう みずなとだいこんのサラダ	ごはん ジャがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 ひじき 油あげ とりにく さつまあげ さいのくになっとう	しいたけ えだまめ だいこん みずな レタス とうもろこし	643 819	24.1 30.1	
19	金	ごはん	 えのきたけのみそ汁 さんまのかばやき そくせきづけ	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 あつあげ みそ さんま	にんじん だいこん えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり	666 819	25.2 30.1	
22	月	ごはん	 あつあげのみそいため 白ごまつね 小2コ、中3コ もやしのあえもの	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん キャベツ しめじ 玉ねぎ もやし ほうれんそう	701 888	29.0 36.6	
23	火	ごはん	 なめこのみそ汁 わふうハンバーグ ごまあえ	ごはん ごま さとう	牛乳 油あげ みそ ハンバーグ	だいこん なめこ 長ねぎ こまつな ほうれん草 キャベツ もやし	627 802	25.5 31.8	
24	水	ツイストパン	 ポークビーンズ あじフリッター 小2コ、中3コ グリーンサラダ	ツイストパン さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく だいず ジャがいも チーズ あじ	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり ブロッコリー キャベツ	627 800	25.0 31.2	
25	木	ごはん	 だいこんのみそ汁 さばのしお焼き ヨーグルト こまつなとじゃこのサラダ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 油あげ みそ サバ ちりめんじゃこ ヨーグルト	だいこん にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	658 802	29.5 35.5	
26	金	ちゅうかめん	 みそラーメンつけ汁 はるまき ほうれん草のナムル	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく はるまき	にんじん たまねぎ もやし キャベツ もやし ほうれん草 きゅうり	630 775	24.0 28.8	
29	月	ごもくごはん	 白身さかなフライ パックソース だいこんのあさづけ あまなつみかん	ごはん さとう あぶら	牛乳 とりにく 油あげ ホキ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ えだまめ あまなつ だいこん きゅうり だいこんぼ	609 751	22.1 26.6	
30	火	ごはん	 すきやきふう煮 シャンハイバオズ 小2コ、中2コ しょうがじょうゆあえ	ごはん さとう あぶら こむぎこ ジャがいも	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん 長ねぎ もやし しらたき こまつな キャベツ ほうれん草	644 800	25.1 30.2	

※ 献立は、材料やその他の都合でを変更する場合がありますのでご了承ください。