



5月分 給食献立予定表 吉野北小学校

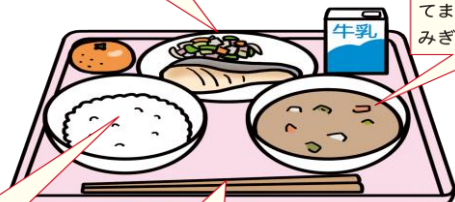
日付	こんだてめい	加- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
6 (金)	わかめご飯 牛乳 みそ汁 (貝) おさかなカツ 切干し大根煮 デザート	689 26.3	ひらてん さかなカツ みそ あさり	わかめ わかめのぐ 牛乳	青ねぎ にんじん たまねぎ	だいこん さやいんげん	米 杏仁豆腐 じゃがいも 三温糖	こめあぶら
9 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 かつおフライ たけのこのおかか煮	680 30	とうふ かつおぶし みそ かつお	牛乳 ぶた肉	にんじん 青ねぎ	だいこん たけのこ	じゃがいも 三温糖 米 こんにゃく	こめあぶら
10 (火)	ツナコーンサンド 牛乳 コンソメスープ グラタン	696 27.7	ツナ水煮 ベーコン	牛乳	きゅうり とうもろこし たまねぎ	パセリ にんじん キャベツ	パン マカロニ ホトケグサ	マヨネーズ
11 (水)	中華丼 牛乳 野菜のナムル	574 23.7	えび ぶた肉 むしどり いか	牛乳	たけのこ はくさい しいたけ もやし	にんじん たまねぎ ほうれんそう	米 でんぷん	こめあぶら ごま油
12 (木)	小型パン (味付け) 牛乳 トマトクリームパスタ ごぼうサラダ	660 24.7	ウインナー ツナ水煮	牛乳 チーズ	にんにく ごぼう きゅうり	たまねぎ にんじん	味付けパン マカロニ	マヨネーズ こめあぶら ごま
13 (金)	こぎつねごはん 牛乳 オニオンスープ 二色揚げシューマイ	685 24.9	とり肉 あぶらあげ ベーコン	牛乳	しょうが たまねぎ	にんじん ほうれんそう	三温糖 じゃがいも 米	マーガリン こめあぶら サラダ油
16 (月)	ごはん 牛乳 かきたま汁 エビの落とし揚げ ヒジキの炒め煮	752 27.7	にわとり卵 とうふ ちくわ えび	牛乳 ひじき あぶらあげ	たまねぎ 青ねぎ	にんじん みえんどう さやいんげん	米 小麦粉 こんにゃく 三温糖	こめあぶら ごま油 でんぷん
17 (火)	味付けパン 牛乳 クラムチャウダー ブロッコリーのごまあえ ポイルウインナー	781 30.9	ベーコン あさり ウインナー	牛乳	にんじん パセリ えのきたけ	たまねぎ ブロッコリー	味付けパン じゃがいも 小麦粉	マーガリン こめあぶら ごま
18 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃが 春雨サラダ 味付けのり (5枚)	664 21.2	ぶた肉 たまご焼き	味付けのり 牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ きゅうり	米 いとこんにゃく はるさめ じゃがいも 三温糖	ごま油 ごま
19 (木)	卵サンド 牛乳 ポークビーンズ ミルメーク	837 30.5	たまご だいたい ベーコン ぶた肉	牛乳 生クリーム	きゅうり たまねぎ	にんじん	パン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ
20 (金)	カレーピラフ 牛乳 ビーフンスープ 白身魚フライ	618 25.6	チキンハム とうふ ほき	牛乳 素干えび	とうもろこし にんじん チンゲンサイ しいたけ	たまねぎ パセリ しめじ	米 ビーフン	マーガリン カレールウ こめあぶら
23 (月)	ごはん 牛乳 親子煮 煮びたし のりの佃煮	697 30.7	高野豆腐 とり肉 厚揚げ にわとり卵	牛乳 のり佃煮	にんじん 青ねぎ	たまねぎ こまつな	米 でんぷん 三温糖	
24 (火)	ナン キーマカレー 牛乳 ポテトサラダ	652 26.4	牛肉 だいたい	牛乳 スキムミルク	たまねぎ トマト	にんじん きゅうり	ナン じゃがいも 三温糖	カレールウ こめあぶら マヨネーズ
25 (水)	ごはん 牛乳 みそ汁 五色揚げ 酢のもの (ジャコ)	631 29.6	とうふ あぶらあげ みそ まくら	ちりめんじゃこ わかめ 牛乳	だいこん 青ねぎ えだまめ しょうが	えのきたけ にんじん とうもろこし きゅうり	米 三温糖 じゃがいも	こめあぶら
26 (木)	規格パン 牛乳 ミートボールシチュー コールスローサラダ ジャム	731 24.1	ミートボール	牛乳	たまねぎ しめじ トマト きゅうり	にんじん ブロッコリー キャベツ パイン	パン じゃがいも メープルジャム	ハヤシルウ こめあぶら
27 (金)	ちらしずし 牛乳 若竹汁 かつおやわらか煮	572 27.4	高野豆腐 たまご焼き とうふ かつお	わかめ 牛乳 判割汁 のり	しいたけ えだまめ ほうれんそう	にんじん たけのこ	三温糖 米	ごま
30 (月)	ごはん 牛乳 筑前煮 つくね串団子 おひたし (ほうれん草)	624 23.9	とり肉 つくね 厚揚げ	牛乳	にんじん れんこん たけのこ キャベツ	ごぼう しいたけ ほうれんそう	米 こんにゃく 三温糖	こめあぶら ごま
31 (火)	揚げパン (きなこ) 牛乳 ミネストローネ かみかみサラダ	738 29.1	ベーコン だいたい きな粉 さきいか	牛乳	にんじん キャベツ にんにく きゅうり	たまねぎ トマト だいこん	三温糖 マカロニ パン	こめあぶら ごま油

しよつきをきちんとならべよう!

しよつきをきちんとならべると、
みためもきれいでたべやすくなります

おかずは、ごはんと同じもののおくへ

しるものは、
てまえの
みぎがわへ



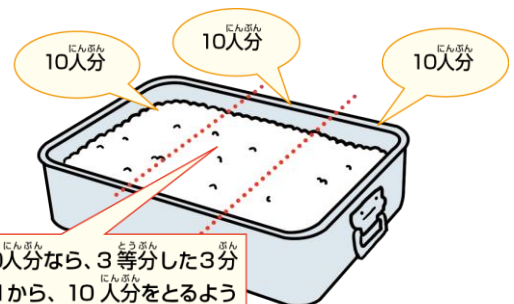
ごはんは、てまえの
ひだりがわへ

はしは、ほそいほうをひだりにむけて
てまえのまんなかに

給食をきちんと盛りつけよう!

1人分の量をきちんと把握し、盛りつけましょう

汁ものは、下の方に具
があることが多いの
で、底をよくかき混ぜ
ながら、盛りつけよう。



30人分なら、3等分した3分
の1から、10人分をとるよう
にして盛りつけよう。