

Table with columns for Day (日), Meal Name (献立名), Main Ingredients (主な材料名), and Nutritional Value (栄養価). It lists daily menus from Monday to Friday, including items like rice, milk, meat, and vegetables, along with their energy and salt content.

5月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価		
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
< 世界の料理紹介【イタリア】 >										
21 水	スパゲティポロネーゼ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ワイン ポークパイオン 塩 こしょう ローリエ ゼラチン	幼 603	1.9
	牛乳		牛乳						小 702	2.3
	鶏肉のバジルソース	とり肉	チーズ					ワイン 塩 こしょう ジェノバペースト	中 848	2.8
	イタリアンサラダ(ドレッシング)			ほうれんそう パプリカ	キャベツ			イタリアンドレッシング		
	フォカッチャ					★フォカッチャ				
22 木	ごはん					ごはん			幼 518	1.8
	牛乳		牛乳						小 689	2.1
	豚肉としらたきのピリ辛炒め	ぶた肉		にんにく しょうが ねぎ		しらたき 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん トウバンジャン 酒	中 863	2.6
	粉ふきいも		青のり			じゃがいも		塩 こしょう		
	豆乳味噌汁	とり肉 豆乳 みそ 生揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ		油	酒 かつおだし		
23 金	食パン					食パン			幼 529	1.6
	チョコクリーム					★チョコクリーム			小 681	2.2
	牛乳		牛乳						中 853	2.8
	野菜コロッケ			ブロッコリー	キャベツ たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	ソース		
	マリネ						油	酢 塩		
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ		油	ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンパイオン		
26 月	ごはん					ごはん			幼 527	1.5
	牛乳		牛乳						小 671	2.0
	鶏肉の味噌照り焼き	とり肉 みそ			しょうが	砂糖		酒 しょう油 みりん	中 861	2.5
	おひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょう油		
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	油	酒 しょう油		
< リクエスト献立・六郷小学校 >										
27 火	わかめごはん		★わかめごはんの素			ごはん			幼 579	1.6
	牛乳		牛乳						小 742	2.1
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま	酒 しょう油	中 913	2.5
	甘酢和え			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢		
	かきたま汁	卵		ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ	でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
	レモンソーダゼリー					★レモンソーダゼリー				
28 水	野菜あんかけラーメン(中華めん)					中華めん			幼 506	2.4
	野菜あんかけラーメン(野菜あんかけスープ)	ぶた肉 いか なるど		にんじん なら	しょうが にんにく もやし たまねぎ スイートコーン きくらげ	でん粉	油	塩ラーメンスープ がらスープ 塩 酒	小 638	3.2
	牛乳		牛乳						中 860	4.1
	餃子①②②②③	★餃子								
	チンゲン菜の炒め物	ハム		チンゲンサイ	エリンギ たけのこ	春雨	油 ごま油	塩 こしょう オイスターソース		
29 木	ごはん					ごはん			幼 486	1.7
	牛乳		牛乳						小 668	2.3
	チキンナゲット①②②②③	★チキンナゲット							中 854	2.9
	アスパラガスのソテー			にんじん	アスパラガス キャベツ	マカロニ	油	塩 こしょう しょう油		
	ハッシュドポーク	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ	砂糖	油	ワイン ハヤシブレイク ポークパイオン ケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ		
30 金	麦ごはん					ごはん おおむぎ			幼 469	1.6
	牛乳		牛乳						小 613	1.9
	あじの更紗揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	しょう油 酒 カレー粉	中 782	2.4
	即席漬			にんじん こまつな	だいこん		ごま	塩		
	わかめの味噌汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		かつおだし		

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
- 左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。

(Tel:0297-82-3363)

お知らせ

- ・藤代幼稚園すみれ組は7日(水)から給食が開始になります。
- ・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

日	学校名	理由
1日	宮和田小学校・藤代幼稚園	創立記念日

栄養素	基準量		5月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	511	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	660	2.2
中学校	830	2.5	830	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。