



5月予定献立表



令和2年5月1日
佐久市南郷給食センター
TEL62-0617
FAX63-1249

こんがつ せむしはひが
今月の給食目標

『バランスのよい食事をしよう』

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料			栄養素量(小)		備考			
							からだをつくるあかのなかま	からだのちょうしをととのえるみどりのなかま	ねつやちからになるきのなかま	174kcal - 650kcal たんぱく質 26g	食塩相当量 2g未満 脂質 21g				
7 木															
8 金															
11 月	* 5/18から5/22の分散登校中の献立は献立表から副菜・汁及びその他を除いたものが献立になります。														
12 火	* 5/25から5/29の分散登校中の献立は献立表から副菜及びその他を除いたものが献立になります。														
13 水	従って、主な材料と栄養素量は献立表中のものと変わってきます。														
14 木															
15 金															
18 月	ごはん 	いかのネギダレやき	ごぶづけあえ	さつまじる			いか鶏肉油あげみそ	牛乳	にんじん	生姜・にんにく 長ねぎ・きゅうり キャベツ・福神漬 大根・長ねぎ	米強化米 砂糖 さつまいも	ごま油 米油	542kcal 26.2g	2.6g 13.3g	
19 火	コッペパン 	かぼちゃコロッケ	だいこんとホタテのサラダ	トマトあじくたくさんスープ		いちごクレープ	ホタテフレーク ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト水煮	大根・きゅうり にんにく・玉ねぎ セロリ	コッペパン 砂糖・ループ パン粉 じゃがいも 小麦粉	米油	710kcal 24.3g	3.2g 24g	
20 水	わかめごはん 	ごもくたまごやき	そくせきづけ	にくじゃが			卵豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん ほうれん草 さやえんどう	キャベツ・きゅうり かぶ根・生姜 玉ねぎ	米・強化米 じゃがいも しらたき 砂糖	米油	644kcal 23.1g	2.9g 21.9g	
21 木	ちゅうかめん 	えびしゅうまい	パンパンジーサラダ	みそラーメンスープ			えび・たら ささみ水炊 豚肉 なると・みそ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ にんにく・生姜 長ねぎ だけのご水煮 コーン・もやし	ソフト麺 砂糖	ごま油	588kcal 29.8g	3.2g 15.5g	しゅうまい 2こ
22 金	ごはん 	さんぞくやき	ブロッコリーのサラダ	わかめスープ			鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	生姜・にんにく キャベツ・きゅうり コーン 長ねぎ・しめじ	米強化米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	576kcal 24.6g	1.9g 19.1g	
25 月	ごはん 	あしのてりやき	あますキャベツ	びりからみそじる		くだもの	あじ鶏肉油あげみそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜・キャベツ きゅうり・大根 白菜・長ねぎ 栗生柑	米強化米 砂糖	米油	555kcal 26.8g	2.6g 14.1g	
26 火	アップルパン 	ニョッキのクリームソース	だいこんとツナのサラダ	キャベツのスープ			ベーコン ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく・玉ねぎ しめじ・大根 きゅうり・キャベツ	アップルパン じゃがいも でんぷん 砂糖	オリーブ油 米油	684kcal 23.9g	3.1g 24.8g	
27 水	キムタクごはん 	きびなこのカリカリフライ	うめドレサラダ	ごおりどうふのみそじる			豚肉・みそ ささみ水炊 凍り豆腐 ツナフレーク	牛乳 きびなこ	にんじん	長ねぎ・キムチ つぼ漬け・キャベツ きゅうり・白菜 玉ねぎ・生姜	米・強化米 じゃがいも 米粉 玄米粉 でんぷん	米油	582kcal 27.5g	2.4g 20.6g	キムタクごはんのぐを、ごはんにまぜてください。
28 木	こめこパン 	チリビーンズ	シャキシャキポテトサラダ	はくさいとコーンのスープ			豚肉 大豆 ツナフレーク ウィンナー	牛乳	トマト水煮 にんじん	生姜・にんにく 玉ねぎ・きゅうり 白菜 コーン	米粉パン 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	562kcal 22.8g	2.4g 22g	
29 金	ごはん 	メンチカツ	つぼづけあえ	チキンカレー			豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ つぼ漬け・にんにく 玉ねぎ・すりりんこ	米・強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	646kcal 19.8g	3.0g 21.7g	

★ 献立は都合により変更になることがあります。献立は主食・主菜・副菜・汁がそろうように整えます。

地元食材・・・米・豆腐・凍り豆腐
きゅうり・千んげん菜

今月の栄養素量充足率・・・エネルギー 95%、たんぱく質 100%、脂質 95%

