



こがけつ きょしほくひょう
今月の給食目標

5月予定献立表

『バランスのよい食事をしよう』



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

日	主食	主菜	副菜	汁	飲み物	その他	主な材料						栄養素量(中)		備考		
							体を作る赤の仲間		体の調子を整える緑の仲間		熱や力になる黄の仲間		11歳以下 830kcal	食糧摂取量 2.5g未満			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 35g	脂肪 27g			
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は変わってきます。																
14 木																	
15 金																	
18 月	ごはん 	いかのネギダレ焼き	ごぼう漬け和え	さつま汁			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	690kcal	3.2g			
													31.3g	14.9g			
19 火	コッペパン 	かぼちゃコロッケ	大根とホタテのサラダ	トマト味真沢山スープ		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	866kcal	4.3g			
													28.9g	28.5g			
20 水	わかめごはん 	五目卵焼き	即席漬	肉じゃが			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	815kcal	3.8g			
													27.9g	25.2g			
21 木	中華めん 	えびしゅうまい	パンパンジーサラダ	味噌ラーメンスープ			えび・たら ささみ水煮 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	752kcal	4.4g	しゅうまい 2個		
													37.6g	19.1g			
22 金	ごはん 	山賊焼き	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	722kcal	2.5g			
													29.2g	21.7g			
25 月	ごはん 	あじの照り焼き	甘酢キャベツ	ピリ辛みそ汁		果物	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 美生柑	米 強化米 砂糖	米油	702kcal	3.3g			
													32.4g	15.8g			
26 火	アップルパン 	ニョッキのクリームソース	大根とツナのサラダ	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	837kcal	4.0g			
													28.4g	28.9g			
27 水	キムタクご飯 	きびなごのかりかりフライ	梅ドレサラダ	凍り豆腐の味噌汁			豚肉・みそ ささみ水煮 凍り豆腐 ツナフレーク	牛乳 きびなご	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	748kcal	2.9g	キムタクご飯 の具をご飯に 混ぜてください。		
													33.5g	23.6g			
28 木	米粉パン 	チリピーズ	シャキシャキポテトサラダ	白菜とコーンのスープ			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	725kcal	3.1g			
													27g	25.7g			
29 金	ごはん 	メンチカツ	つぼ漬け和え	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・すりりんご	米・強化米 じゃがいも パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	822kcal	3.6g			
													23.9g	25.5g			

★ 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・汁がそろるように整えます。

地元食材・・・米・豆腐・凍り豆腐
きゅうり・チンゲン菜

今月の栄養素量充足率・・・エネルギー 94%、たんぱく質 90%、脂質 86%

