

5月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしよくうすだせんたい
佐久市学校給食臼田センター

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18	月	ごはん さばのみそ煮 臭だくさん汁	☆	さば 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 いも こんにゃく	油	エネルギー 629 kcal タンパク質 23.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.6 g	771 kcal 27.5 g 23.7 g 2.0 g
19	火	米粉パン ハムチーズサンドフライ クラムチャウダー	☆	ハム アケガイ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ コーン	米粉パン いも 地粉	油 バター	エネルギー 733 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.1 g	893 kcal 36.0 g 34.0 g 2.7 g
20	水	ごはん 豚肉の中華炒め ビーフンスープ	☆	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 でんぷん ビーフン	油	エネルギー 577 kcal タンパク質 24.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 0.9 g	705 kcal 29.0 g 15.8 g 1.3 g
21	木	中華風麺 竹輪の磯辺揚げ しょうゆラーメンスープ	☆	竹輪 豚肉 なると	牛乳 あおのり	にんじん	生姜 もやし コーン	麺 天ぷら粉 でんぷん	油 ごま ごま油	エネルギー 551 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 0.9 g	725 kcal 29.8 g 17.3 g 2.9 g
22	金	ごはん 豚肉のかりんとう揚げ 味噌けんちん汁	☆	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 大根 しめじ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま	エネルギー 616 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	779 kcal 32.9 g 23.7 g 2.1 g
25	月	ごはん 和風ハンバーグ のっぺい汁	☆	鶏肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ しめじ	米 でんぷん こんにゃく		エネルギー 610 kcal タンパク質 23.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	766 kcal 29.0 g 20.3 g 2.3 g
26	火	コッペパン 白身魚のフライ カニとレタスのスープ	☆	白身魚 カニ風味かま ぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ レタス キャベツ	コッペパン	油	エネルギー 521 kcal タンパク質 23.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g	636 kcal 28.0 g 19.8 g 3.1 g
27	水	ごはん 酢豚 辛味ワンタンスープ	☆	豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖 ワンタン	油	エネルギー 633 kcal タンパク質 23.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.4 g	776 kcal 27.4 g 20.8 g 1.5 g
28	木	はちみつパン アンサンブルエッグ リボンパスタスープ	☆	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ	パン 蜂蜜 マカロニ	オリーブオイル	エネルギー 577 kcal タンパク質 24.1 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	718 kcal 29.4 g 22.1 g 2.9 g
29	金	ごはん 鮭のピリ辛焼き 中華風なめこスープ	☆	鮭 豚肉 卵	牛乳	にんじん	生姜 たけのこ 白菜 なめこ	米 砂糖 でんぷん	ごま油	エネルギー 562 kcal タンパク質 29.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.1 g	685 kcal 34.3 g 16.8 g 1.3 g