

がっ

きゅうしょく

ひょう

5月給食こんだて表



さどし りょうつがっこうきゅうしょく
佐渡市両津学校給食センター



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 の (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ちにく 血や肉になる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしょく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
1 日 (木)		ハヤシライス(麦ごはん)	牛乳 (赤)	ぶた肉		にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	じゃがいも、ルウ	油	710 kcal		
		こんにゃくサラダ			わかめ	ブロッコリー、コーン、こんにゃく	さとう	油、ごま	2.6 g		
		シーグラスゼリーポンチ				もも、りんご、ラフランス、ナタデココ	さとう、サイダーゼリー		846 kcal		
								3.0 g			
2 日 (金)		ごもく ずし 五目寿司	牛乳 (赤)	とり肉、たまご、油揚げ		しいたけ、えだまめ	米、さとう、三温糖	油	581 kcal		
		マスタード和え				小松菜、コーン、もやし			2.3 g		
		わかたけじる 若竹汁				コーン、小松菜、玉ねぎ	片栗粉		683 kcal		
		ささだんご 笹団子		小豆		上新粉、白玉粉、さとう、かたくり粉、小麦粉		2.8 g			
7 日 (水)		ごはん ご飯	牛乳 (赤)	とうふ、ぶた肉、たまご		ごぼう、にんじん、長ねぎ、たけのこ、グリーンピース	米		618 kcal		
		い どうふ 炒り豆腐				キャベツ、きゅうり、にんじん、赤シソ	三温糖	油	2.2 g		
		ゆかりあえ				玉ねぎ、ほうれん草	じゃがいも		732 kcal		
		あぶらあ 油揚げのみそ汁		油揚げ					2.5 g		
8 日 (木)		ごはん ご飯	牛乳 (赤)	ぶた肉			米		587 kcal		
		ゆきむろ 雪室じゃがいもコロッケ				じゃがいも、さとう、パン粉、小麦粉	油	2.0 g			
		ごまびたし				小松菜、キャベツ、にんじん		ごま	698 kcal		
		さつきじる 五月汁		焼きとうふ		たけのこ、ごぼう、サヤエンドウ、にんじん、長ねぎ			2.5 g		
9 日 (金)		ごはん ご飯	牛乳 (赤)	銀ザケ			米		649 kcal		
		ぎんざけ しお 銀鮭の塩こうじ焼き		ぶた肉		もやし、にんじん、ピーマン		油	2.0 g		
		にくやさ いち 肉野菜炒め		打ち豆、厚揚げ		だいこん、長ねぎ、干しいたけ			768 kcal		
		う まめじる 打ち豆汁							2.5 g		

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにくになる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	給食のない きゅうしょく がっこう ぐくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
12 日 (月)		マーボー 麻婆ライス	牛乳 (赤)	豆腐、大豆、ぶた肉		いちご、レモン	米、押麦		677 kcal		
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ、赤パプリカ、コーン	さとう		2.2 g		
		はるさめ 春雨スープ		あさり		にんじん、メンマ、小松菜、長ねぎ、干しいたけ	はるさめ	油、アーモンド	798 kcal		
								2.9 g			
13 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)	魚			米		715 kcal	前浜中	
		さかな 魚のカレー照焼		大豆、油揚げ	ひじき	にんじん、ごぼう、サヤインゲン	三温糖	油	2.4 g		
		ひじきの炒め煮		とうふ		しめじ、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	ごま	853 kcal		
		ごま味噌汁							2.9 g		
14 日 (水)		まっちゃん 抹茶きなこ揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ			米粉パン、さとう	油	617 kcal		
		トマトオムレツ		たまご		トマト	片栗粉、さとう		2.3 g		
		わかめサラダ			わかめ	キャベツ、きゅうり、コーン		油、ごま	769 kcal		
		しお 塩ちゃんこ麩スープ		とり肉、とうふ		えのきたけ、にんじん、ニラ、長ねぎ	麩		3.3 g		
15 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)	ちくわ	青のり		米		606 kcal		
		ちくわの磯辺揚げ			塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	小麦粉	油	2.2 g		
		しおこんぶ 塩昆布和え		とうふ		なめこ、だいこん、こまつな、長ねぎ		ごま	717 kcal		
		なめこ汁							2.5 g		
16 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆			米		594 kcal		
		しん 新じゃがのそぼろ煮				にんじん、玉ねぎ、たけのこ、グリーンピース	じゃがいも、三温糖、かたくり粉	油	2.1 g		
		す 酢じょう油和え				キャベツ、切干大根、小松菜		ごま、ごま油	706 kcal		
		めかぶのみそ汁		油揚げ	めかぶ	えのきたけ、長ねぎ			2.5 g		

※^{しょくざい}食^{りょう}材^{にゅうか}量^{じょうきょう}の入^{かんせんせい}荷^{いちよう}状^{えん}況^{たいさく}や感^{など}染^{こんだて}性^{へんこう}胃^{ごう}腸^{じょう}炎^{えん}対^{たい}策^{さく}等^{とう}により、^{けんたつ}献^{けん}立^{たつ}を^{へんこう}変^{へん}更^{こう}さ^させ^せて^たい^だく^くが^あり^ます^すの^ので^で

^{りょうしゅう}了^{しゅう}承^{しょう}く^くだ^ださい^{さい}。な^なお^お、^{しょくもつ}食^{じゅう}物^{ぶつ}ア^あレ^れル^るギ^ぎー^をを^を有^{ゆう}す^する^る児^じ童^{どう}生^{せい}徒^とに^{じゅうぶんはいりょ}十^{じゅう}分^{ぶん}配^{はい}慮^{りょ}し^しま^ます^す。



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (ち にくになる)		みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	きゅうしよく 給食のない がっこう がくねん 学校・学年
										えんぶん 塩分	
19 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)					米		605 kcal	河崎小 両津小
		つくねのねぎみそ焼き		とり肉、大豆、たまご		玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	片栗粉、パン粉	2.0 g			
		白滝のツルツル炒め		ベーコン		にんじん、ニラ、コーン、こんにゃく	さとう 油、ごま油	712 kcal			
		かぶのみそ汁		厚揚げ		かぶ、しめじ		2.4 g			
20 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		630 kcal	
		さば しょうが に 鯖の生姜煮		さば		しょうが	さとう	1.8 g			
		アーモンド和え				にんじん、小松菜、キャベツ	さとう アーモンド	742 kcal			
		うす じる 薄くず汁		とうふ		にんじん、えのきたけ、長ねぎ、ほうれん草	片栗粉	2.2 g			
21 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)					米		751 kcal	両津中 新穂中
		はるま 春巻き		ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、しいたけ	小麦粉、さとう、かたくり粉 油	2.0 g			
		ナムル				もやし、にんじん、小松菜	さとう ごま油、ごま	935 kcal			
		ごもく ちゅうか 五目ごま中華スープ				キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう ごま油	2.4 g			
22 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		573 kcal	両津中 新穂中
		さかな こうみや 魚の香味焼き		魚					1.5 g		
		おんやさい 温野菜				ブロッコリー、切干大根、にんじん	ごま	685 kcal			
		ごじる 呉汁		生揚げ		長ねぎ、切干大根、えのきたけ		1.8 g			
23 日 (金)		チキンカレーライス	牛乳 (赤)					米、押麦		647 kcal	
		むぎ (麦ごはん)		とり肉		玉ねぎ、にんじん、	じゃがいも、ルウ 油	2.4 g			
		ホットビーンズサラダ		大豆		えだまめ、コーン、ブロッコリー、赤パプリカ		766 kcal			
								3.0 g			

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ちにく 血や肉になる)		緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)		黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから 体温や力になる)		エネルギー	給食のない きゅうしよく がっこう ぐくねん 学校・学年
										塩分 えんぶん	
26 日 (月)		食べチャイナライス	牛乳 (赤)					米、押麦		566 kcal	両津吉井小 加茂小 行谷小
		(麦ごはん)		ぶた肉、いか、えび、あさり		キャベツ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、小松菜、しいたけ、にんにく、しょうが	片栗粉	油、ごま油	2.2 g		
		花野菜のごまじょうゆ				ブロッコリー、カリフラワー			666 kcal		
		わかめスープ		とうふ	わかめ	長ねぎ、コーン、メンマ		ごま	2.4 g		
27 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)					米		620 kcal	
		アジフライ		あじ			小麦粉、パン粉		2.0 g		
		アーモンドおひたし				小松菜、コーン、もやし		アーモンド	739 kcal		
		たけのこのみそ汁		厚揚げ		にんじん、しめじ、小松菜、たけのこ			2.3 g		
28 日 (水)		横割り米粉パン	牛乳 (赤)					米粉パン		617 kcal	
		チリコンカン		ぶた肉、大豆		玉ねぎ、サヤいんげん、にんにく、トマト		油	2.8 g		
		野菜炒め				キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	ドレッシング		765 kcal		
		コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも		3.4 g		
29 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)					米		620 kcal	
		豆腐入りツナ玉子焼き		たまご、ツナ、とうふ		ほうれん草	さとう	油	2.2 g		
		切干大根の炒め煮		ぶた肉		切干大根、サヤいんげん、にんじん	さとう		731 kcal		
		みそ汁			わかめ	えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.7 g		
30 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)					米		680 kcal	
		鶏の塩唐揚げ		とり肉		にんにく	さとう、片栗粉	ごま	1.9 g		
		野菜炒め				小松菜、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	813 kcal		
		味噌けんちん汁		とうふ、大豆		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ	じゃがいも	油	2.3 g		