


令和3年 5月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター 

★個数物の数字(幼・小・中)


日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
6 木	たけのこごはん	牛乳	かつおフライ しおこんぶあえ ミニたいやき	牛乳 とりにく あぶらあげ かつお こんぶ	こめ 油 ごま油 さとう たいやき	たけのこ・にんじん・しいたけ キャベツ・ほうれんそう・もやし	(小)686 (中)870	23.5 33.1
7 金	むぎごはん	牛乳	おやこカレー ツナサラダ りんごヨーグルト	牛乳 うずらたまご とりにく シーチキン ヨーグルト	こめ むぎ 油 じゃがいも わふうごまドレッシング	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・りんご にんにく・しょうが	696 883	26.3 37.0
10 月	ごはん	牛乳	しんたまねぎのみそしる さばのしょうがに しゃくしなのいためもの	牛乳 わかめ とうふ みそ さば ぶたにく	こめ ごま 油 さとう	たまねぎ・にんじん・しいたけ しめじ・ねぎ・れんこん しゃくしな	643 816	28.1 39.6
11 火	メロンパン	牛乳	わふうスパゲッティー ミートボールあまずあん②②③ 金ゴマごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく ミートボール ひじき	メロンパン 油 スパゲッティー バター さとう マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・ごぼう	698 886	23.1 32.5
12 水	ご飯	牛乳	とりにくとたけのこのにももの このはかまぼこ①②② キャベツのいそかあえ	牛乳 とりにく あつあげ のり	こめ こんにやく 油 さとう	だいこん・たけのこ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう・いんげん しょうが・キャベツ・もやし	651 826	26.6 37.5
13 木	ウインナーピラフ	牛乳	チキンのチーズやき オーロラサラダ アセロラゼリー	牛乳 ウインナー チキンのチーズやき	こめ 油 サウザンアイランドドレッシング アセロラゼリー	たまねぎ・にんじん・とうもろこし マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ きゅうり・カリフラワー・ブロッコリー	660 838	23.7 33.4
14 金	地粉うどん	ジョア プレーン	さんさいうどんしる いかのてんぷら もやしのチャンプルー	ジョア とりにく あぶらあげ とうふ なると ベーコン	地粉うどん 油	にんじん・ねぎ・ほうれんそう さんさい・しいたけ・キャベツ にら・もやし・にんにく・しょうが	677 859	28.9 40.7
17 月	ごはん	牛乳	かんこくのり ちんげんさいとハムのスープ オニオンハンバーグ きゅうりのナムル	牛乳 のり とうふ ポークハム ハンバーグ	こめ 油 ごま ごま油 さとう かたくりこ	ちんげんさい・だいこん・にんじん しょうが・たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・もやし・きゅうり	638 810	23.8 33.5
18 火	フラワーパン	牛乳	ペンネマカロニのトマトに アンサンブルエッグ カクテルゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく アンサンブルエッグ	フラワーパン じゃがいも マカロニ 油 さとう ゼリー	にんじん・たまねぎ・ピーマン トマト・しめじ・マッシュルーム みかん・パイナップル・もも	682 866	24.9 35.1
19 水	あおなごはん	牛乳	とんじる グリルチキン れんこんのごまあえ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ グリルチキン	こめ さとも こんにやく 油 さとう ごま	こまつな・ごぼう・だいこん にんじん・ほうれんそう・ねぎ キャベツ・れんこん・きゅうり	666 845	25.0 35.2
20 木	コッペパンスライス	牛乳	クリームゴールド わかめスープ コーンコロケ しおやきそば	牛乳 わかめ とうふ とりにく ぶたにく コーンコロケ	コッペパン 油 クリームゴールド むし中華めん	にんじん・えのき・しめじ ねぎ・キャベツ・にら・にんにく とうもろこし	653 829	24.2 34.1
21 金	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ スライスパイン	牛乳 ぶたにく ポークハム	こめ むぎ 油 じゃがいも かたくりこ /nエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・マッシュルーム グリーンピース・にんにく・しょうが・えのき キャベツ・きゅうり・とうもろこし・パイナップル	671 852	25.1 35.3
24 月	ごはん	牛乳	なつとう にくじゃが うめかつおあえ	牛乳 なつとう ぶたにく かつおぶし	こめ しらたき 油 さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり ねりうめ	654 830	26.8 37.7
25 火	こどもばん	ヨー 牛乳	やさいスープ ハニーチキン ほうれんそうサラダ	ヨー牛乳 ウインナー とりにく チーズ	こどもばん 油 こめこうじ はちみつ /nエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん パセリ・しょうが・レモン・ほうれんそう きゅうり・キャベツ・とうもろこし	641 814	27.8 39.1
26 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー あまなつゼリー	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	こめ 油 ごま油 さとう かたくりこ はるさめ あまなつゼリー	にんじん・しめじ・たまねぎ ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・きくらげ	673 854	24.7 34.8
27 木	ごはん	牛乳	ふりかけ けんちんじる タライそべあげ キャベツのあっさりあえ	牛乳 ふりかけ とうふ あぶらあげ タライ	こめ 油 さとも こんにやく	だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・しいたけ・もやし とうもろこし・キャベツ・きゅうり	635 806	23.7 33.4
28 金	中華めん	牛乳	みそラーメンしる ぎょうざ②②③ わかめサラダ	牛乳 ぶたにく みそ ぎょうざ とりにく わかめ	中華めん 油 さとう パンパンジードレッシング	にんじん・たまねぎ・キャベツ メンマ・もやし・にんにく・しょうが ねぎ・きゅうり・とうもろこし	647 821	25.6 36.0
31 月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる さけのしおこうじづけやき きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ サケ とりにく あぶらあげ	こめ 油 こんにやく しおこうじ さとう	こまつな・にんじん・だいこん しいたけ・きりぼしだいこん いんげん	635 806	32.8 23.3

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

《お知らせ》
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが
先月分はすべて不検出でした。

今月使用予定の皆野産・秩父郡市産野菜

〇しめじ 〇きゅうり

5/5 

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯
に入って厄をはらい、かしわもちやちま
きを食べて、男の子の健やかな成長と幸
せを願います。中国から伝わった厄よけ
の行事がもとになり、「菖蒲」が「尚
武・勝負」に通じることから、江戸時代
に男の子の節句となりました。

