

給食献立予定表 2016. 5月

旭志中学校



日	曜	ごはん・パン	飲み物	おかず	血や肉になる	熱・エネルギーのもと	からだの調子をととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
					(たんぱく質)赤	(炭水化物・糖質)黄	(ビタミン・無機質)緑			
2	月	ピースそばごはん	○	ごまじゃこサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 かしわもち	アソドミルク とりにく あぶらあげ ちりめん ツナ とうふ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう ねりごま かしわもち	グリーンピース にんじん しょうが しいたけ たまねぎ えのき ねぎ もやし ちんげんさい きゅうり	757	30.0	382
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	麦ごはん	○	ポークカレー 海藻サラダ 福神漬	アソドミルク ぶたにく チーズ 海藻ミックス わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり 福神漬	843	25.8	333
9	月	わかめごはん	○	ししゃもフライ サラたまちゃんサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう ハム とりにく ししゃも たまご かまぼこ わかめ	こめ むぎ あぶら あぶら でんぶん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ しいたけ	792	32.4	400
10	火	セルフバーガー	○	丸パン ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ スライスチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ チーズ	こめこパン じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ トマト パセリ にんにく	769	33.4	426
11	水	麦ごはん	○	豚キムチ かりかりきゅうり お野菜のつみれ汁 ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう	キムチ にんじん なす もやし ごぼう にら きゅうり しょうが たまねぎ ねぎ えのき	744	29.9	347
12	木	ミルクパン	○	魚のラビコットソース ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり たまねぎ トマト にんじん キャベツ セロリ	730	29.5	381
13	金	振替休業日(体育大会準備)								
16	月	振替休業日(体育大会)								
17	火	お弁当(予備日のため)								
18	水	高菜ピラフ	○	かみかみサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ちりめん あげ さきいか	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ かぼちゃ	739	26.4	334
19	木	ふるさとくまさんデー 「アスパラガス」	○	米粉パン クリームシチュー アスパラサラダ 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ いんげんまめ だいず	こめこパン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう カシューナッツ	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー マッシュルーム アスパラガス キャベツ きゅうり	811	35.4	479
20	金	麦ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ はんぺん汁	ぎゅうにゅう さば とうふ はんぺん わかめ	こめ むぎ さとう ごま	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんじん たまねぎ にんじん しいたけ	742	31.8	316
23	月	ごはん	○	チキン南蛮 五分漬けの和えもの じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんにく ねぎ ごぼう たまねぎ えのき	809	29.5	363
24	火	黒糖パン	○	ばりばり焼きそば すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	こくとうパン チャーめん でんぶん あぶら	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん ピーマン しょうが しいたけ すいか	876	31.4	358
25	水	麦ごはん	○	麻婆豆腐 ハンサンスウ ミニトマト	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく だいず ハム	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト	833	33.7	466
26	木	食パン	○	きつねうどん マーシャルビーンズ カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ ハム	食パン さとう うどんめん カシューナッツ あぶら マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	843	31.2	422
27	金	味のくい 「岡山県」	○	祭り寿司 さわらフライ ピーマンのじゃこあえ いなか汁	ぎゅうにゅう こうやとうふ あげ たまご ちりめん とうふ	こめ さとう つきこんにやく あぶら こんにやく ごまあぶら	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ いんげん ピーマン だいこん こまつな	755	33.4	506
30	月	五色ごはん	○	たいほう巻き ビーンズサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かまぼこ ミックスビーンズ たまご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん コーン アスパラガス キャベツ きゅうり えのき ねぎ	829	30.4	320
31	火	手作りカレーパン	○	甘夏サラダ クイッティオスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こむぎこ さとう あぶら パンこ オリーブ油 ピーファン	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが なつみかん キャベツ きゅうり にんじん ちんげんさい もやし	758	33.2	399

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

牛乳に関する
お知らせ

牛乳を提供していただいている「らくのうマザーズ工場」さんが、この度の熊本地震により被害を受けられ、しばらくの間、牛乳の提供が難しくなりました。復旧でき次第、牛乳を再開しますが、それまでの間は、乳飲料やみかん果汁など、代わりとなる飲み物をつける予定です。ご了承ください。