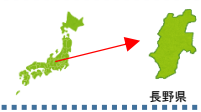


日曜	献立名	主な材料			小学校		
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1 木	ごはん 中華うま煮 ぎょうざ(小2個/中3個) きゅうりともやしサラダ	豚肉 いか 牛乳 えび とり肉	にんじん たまねぎ だけのこ チンゲンサイ しいたけ もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 油 さとう こま油	640	26.3	16.8
2 金	揚げパン(ダイスチーズパン) インド煮 プロッコリーのサラダ アセロラゼリー	豚肉 牛乳 さつまいも	にんじん たまねぎ グリンピース プロッコリー カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング さとう	687	24.5	23.8
5 月	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め わかめスープ フルーツ杏仁よせ	豚肉 牛乳 厚揚げ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ えのきだけ みかん缶 パイン缶	ごはん 油 さとう	635	22.3	16.5
6 火	ごはん メバルの一夜干し焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	メバル 牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 とり肉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 さとう さといも	617	28.2	17.0
7 水	パンフキンロールパン(揚げパン) ポテトのクリーム煮 イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン 牛乳	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース きゅうり キャベツ さくらんぼ果汁	パン じゃがいも バター マカロニ ドレッシング	669	23.1	19.1
8 木	ごはん いか天ぷら(天丼のたれ) 小松菜のいそかあえ キャベツのみそ汁	いか 牛乳 油揚げ のり	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん 油 小麦粉	605	19.6	16.4
9 金	黒コッパン オムレツ かいそうサラダ ミネストローネ お米のブルーベリータルト	卵 牛乳 わかめ ベーコン とさかのり 豆乳 粉チーズ	にんじん キャベツ きゅうり プロッコリー たまねぎ しめじ トマト缶 ブルーベリー果汁	パン ドレッシング マカロニ こま 米粉 バター	677	22.7	22.1
12 月	ごはん 豚肉のうま煮 キャベツの塩昆布あえ 大根となめこのみそ汁 ㊤小魚	豚肉 牛乳 かまぼこ 豆腐 豆腐 ㊤かたくちいわし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん 油 さとう こま油	598	24.4	15.9
13 火	もち麦ごはん ホークカレー フレンチサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 油 大麦 ドレッシング じゃがいも	696	20.2	20.1
14 水	バターコッパン(県産小麦) とり肉のハーフ焼き アスパラガスとコーンのソテー 野菜スープ	とり肉 牛乳 ウィンナー 粉チーズ	パプリカ アスパラガス にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン さとう バター	677	28.3	27.4
15 木	ごはん モロのケチャップあえ ほうれん草のごまあえ 中華スープ 県民の日ゼリー (いちごゼリーの豆乳クリームのみ)	モロ 牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 とさかのり 豆腐 粉チーズ	ほうれん草 たまねぎ にんじん いちご果汁	ごはん 油 小麦粉 こま さとう こま油	658	27.0	17.7
16 金	ミニココア米粉パン 塩ラーメン にらまんじゅう(小1個/中2個) コロコロきゅうり	豚肉 牛乳 なると	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ とうもろこし きゅうり	パン 油 ちゃんぽんめん 小麦粉 こま油	629	27.0	22.0
19 月	ごはん ホイコーロー 春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん	ごはん 油 はるさめ	665	24.9	16.7
20 火	ごはん 五目肉じゃが 野菜の浅漬け 冷やっこ(小袋しょうゆ)	豚肉 牛乳 豆腐	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう	625	23.5	15.0
21 水	コッパン はちみつ&マーガリン スパゲティミートソース たこナゲット(2個) グリーンサラダ	豚肉 牛乳 たこ タチウオ いか	にんじん たまねぎ グリンピース プロッコリー キャベツ きゅうり	パン マーガリン はちみつ 油 スパゲティ ドレッシング	669	27.4	23.2
22 木	◆日本味めぐり~長野県~◆ ごはん 山賊焼き キムタクごはんの具 きのこ入り具だくさんみそ汁 りんごゼリー	とり肉 牛乳 豚肉	にんじん はくさい たまねぎ りんご もやし たくあん しめじ まいたけ ねぎ えのきだけ だいこん ごぼう だけのこ	ごはん 油 小麦粉 こま さとう	660	26.9	18.2
23 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ パンフキンポタージュ	豚肉 牛乳 とり肉 生クリーム	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	パン ドレッシング さとう バター 小麦粉	692	26.4	26.7
26 月	ごはん あじのスタミナ焼き 切干し大根の煮もの 豚汁	あじ とり肉 牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐	にんじん 切干しだいこん ねぎ ごぼう だいこん	ごはん 油 さとう じゃがいも	618	27.7	16.4
27 火	ごはん マーボー豆腐 ポークしょうまい(小2個/中3個) チョレギサラダ	豆腐 牛乳 豚肉 のり	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう 油 小麦粉 ドレッシング こま	658	26.6	19.9
28 水	ミルクコッパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ ピーチゼリーよせ	ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ 豚肉	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん もも果汁 りんご果汁 こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶	パン じゃがいも バター	648	25.2	17.5
29 木	もち麦ごはん ハッシュドビーフ かふうサラダ ジョア(マスカット)	牛肉 牛乳 生クリーム ジョア	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし マスカット果汁	ごはん バター もち麦 こま油 はるさめ さとう	660	21.7	18.9
30 金	ミニパンコッパン カレーうどん ちくわのいそへ揚げ(小1本/中2本) コーン入りおひたし ㊤型抜きチーズ	とり肉 牛乳 なると 青のり ちくわ ㊤チーズ	にんじん ハイナッフル ねぎ ほうれん草 たまねぎ もやし とうもろこし	パン 油 うどん 小麦粉	646	23.8	17.9

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※5月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。
 【きゅうり、たまねぎ、にんじん、豆腐、冷凍ほうれん草、鶏肉、冷凍むき枝豆、キャベツ、もやし、じゃがいも、水煮大豆、ねぎ、豚肉、こんにゃく】
 ※5月分の給食費口座振替日は6月8日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
 6月22日(木)長野県です。



長野県

◎今月の揚げパン配達校◎
 2日:佐野小・天明小・植野小・西中
 7日:犬伏小・犬伏東小・城東中・北中

