平成20年　5月　予　定　献　立

酒々井町学校給食センター

【酒々井中学校】

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
1	木	ごはん	○	焼き魚（ホッケの一夜干し） 即席漬け すき焼き	アセロラ ミニゼリー	ほっけ 牛肉 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ玉葱 白菜　えのき 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油	813	37.2
2	金	五目ごはん	○	鶏肉の香味焼き ほうれん草の和風サラダ 野菜汁	柏餅	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	えのきだけ 大根 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	847	39.0
7	水	麦ごはん	○	シーフードカレー ヒレカツ1個	ヨーグルト サラダ	豚肉　えび イカ　あさり ホタテ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	玉葱しょうが にんにくミカン パインバナナ	米　麦 じゃがいも 小麦粉	大豆油 サラダ油 マーガリン	936	30.9
8	木	きなこあげパン	○	ハムチーズピカタ 茹でブロッコリー（マヨネーズ） ワンタンスープ	いよかん ゼリー	きな粉ハム 豚肉　卵 なると	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン 白菜 長ねぎ	パン 砂糖 ワンタン皮	大豆油 サラダ油	795	30.9
9	金	ごはん	○	かつおのごま醤油煮 大豆の磯煮 若竹汁	きよみ オレンジ	かつお 大豆　鶏肉 竹輪油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ 清見オレンジ	米 砂糖 里芋	ごま	803	37.3
12	月	むぎごはん	○	ビビンバ 蒸しシュウマイ2個 ワカメスープ	キウイ フルーツ	豚肉 牛肉　卵 ホタテ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうがもやし にんにく玉葱 コーン長ネギ	米　麦 砂糖 シュウマイの皮	サラダ油 ごま ごま油	840	32.3
		給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・JA成田市）											
13	火	バンズパン	○	煮込みハンバーグ プチトマト2コ 鶏肉とペンネのクリーム煮	苺ミルク プリン	豚肉　牛肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ しめじ	パン砂糖 ペンネ 小麦粉	バター	856	35.2
14	水	わかめごはん	○	かぼちゃのコロッケ（ソース） ささみときゅうりの辛子和え あさりの味噌汁	白桃 ヨーグルト	ささみ あさり　味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん 小松菜	えのきだけ きゅうり玉ねぎ 大根　長ネギ	米 パン粉 じゃがいも	大豆油	875	31.0
		給食費口座振替日（郵便局）											
15	木	ごはん ふりかけ	○	カジキまぐろの味噌照焼き ほうれん草のピーナッツ和え 肉じゃが		かじきまぐろ 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん さやいんげん	しょうが もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ピーナッツ	843	37.4
16	金	ちからうどん	○	もちいなり チーズロールの磯辺揚げ ツナと野菜の和えもの	今川焼き	鶏肉　ツナ 油揚げ チーズロール	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜 ほうれん草	長ネギ もやし	うどん 白玉　もち 砂糖	大豆油 ごま	779	32.0
19	月	ごはん	○	かにたま チンジャオロースー キムチスープ	冷凍 パイン	卵　カニ 牛肉　豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	筍　しょうが にんにく白菜 しいたけ玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	829	32.5
20	火	黒糖食パン いちご＆マーガリン	ミルメーク ●	イカのマリネ 茹で野菜サラダ（マヨネーズ） イタリアンスープ		いか ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	カラーピーマン ブロッコリー 小松菜人参	玉ねぎ カリフラワー	パン澱粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン 大豆油 マヨネーズ	801	33.7
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
21	水	セルフ 中華丼	○	鉄鍋餃子	アンニン デザート	豚肉えびいか あさりなると うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しいたけ　筍 きくらげもやし ミカンパイン	米　麦 澱粉 餃子の皮	サラダ油 ごま油	829	31.8
22	木	ごはん ふりかけ	○	鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもの揚げ煮 すまし汁		鮭　鶏肉 なると 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 大豆油	802	35.8
23	金	ソースやきそば	○	鶏肉のレモン煮 枝豆	原宿 ドック	豚肉 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん	玉ねぎ もやし きゃべつ	中華めん 澱粉 砂糖	サラダ油 ごま油 大豆油	809	39.3
26	月	ごはん	○	松風焼き おひたし イカと野菜の煮物	冷凍 りんご	豚肉 鶏肉　卵 いか　ちくわ	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 大根 しいたけ	米 砂糖 里芋	ごま油	884	39.8
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）											
27	火	ごはん	○	きすのごまフライ（ソース） 中華風サラダ いなか汁	グミ	きす ハム　卵 生揚げ味噌	牛乳	にんじん	もやし長ネギ キャベツ大根 きゅうりごぼう	米　砂糖 はるさめ じゃがいも	大豆油 ごま ごま油	871	32.8
28	水	ナン	○	ドライカレー 野菜スープ さきさきチーズ	バナナ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく玉葱 しょうが キャベツ	ナン じゃがいも	バター	821	36.8
29	木	ハヤシライス	○	オムレツ こんにゃくサラダ（ドレッシング）		牛肉 卵	牛乳 海藻	にんじん ほうれん草	にんにく玉ねぎ しょうが キャベツ	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	899	29.8
30	金	ごはん	○	豚肉の三味焼き いか君サラダ なめこ汁		豚肉 いかのくん製 豆腐　味噌	牛乳	にんじん 小松菜	長ネギ　玉葱 キャベツきゅうり なめこ大根葱	米	大豆油 ごま	830	36.5

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産　酒々井産コシヒカリ　 　しょうが