平成20年　5月　よていこんだて

酒々井町学校給食センター

【小学校】

日	曜日	しゅしょく てんかぶつ	牛乳	おかず	デザート	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつりょう Kcal	たんぱくしつ g
1	木	ごはん	○	ほっけのいちやぼしやき そくせきづけ すきやき	アセロラ ミニゼリー	牛乳　ほっけ ぎゅうにく　とうふ	こめ　あぶら さとう	キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきだけ はくさい　ながねぎ	678	31.3
2	金	ごもくごはん	○	とりにくのこうみやき ほうれんそうのわふうサラダ やさいたっぷりおみそしる	かしわもち	牛乳　とりにく のり とうふ　みそ	こめ　あぶら さとう　じゃがいも かしわもち	ほうれんそう　えのき にんじん　だいこん ねぎ	724	32.7
7	水	むぎごはん	○	シーフードカレー ひれカツ	ヨーグルト サラダ	牛乳　ぶたひれにく ホタテ　いか　あさり えび　ヨーグルト	こめ　むぎ　あぶら パンコ　じゃがいも マーガリン　こむぎこ	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん みかん　パイン　バナナ	783	26.3
8	木	きなこあげパン	○	ハムチーズピカタ ゆでブロッコリー（マヨネーズ） ワンタンスープ	みかん ゼリー	牛乳　きなこ ハム　チーズ　たまご ぶたにく　なると	パン　さとう あぶら　ワンタン マヨネーズ	にんじん　ブロッコリー コーン　はくさい しいたけ　ねぎ	643	25.5
9	金	ごはん	○	かつおのごまじょうゆに だいずのいそに わかたけじる	きよみ オレンジ	牛乳　かつお　とりにく だいず　ひじき　ちくわ あぶらあげ　わかめ	こめ　ごま さとう さといも	にんじん　たけのこ こまつな　ながねぎ きよみオレンジ	665	30.4
12	月	むぎごはん	○	ビビンバ しゅうまい　2こ ワカメスープ **給食費口座振替日（千葉銀行・京葉銀行・JA成田市）**	キウイフルーツ	牛乳　ぎゅうにく たまご　ぶたにく ホタテ　わかめ	こめ　あぶら さとう ごま	にんじん　ほうれんそう　ねぎ もやし　たまねぎ　コーン こまつな　キウイフルーツ	705	27.4
13	火	バンズパン	○	にこみハンバーグ プチトマト　2ケ とりにくとペンネのクリームに	いちごミルク プリン	パンに　きれめ　があります。　じぶんで　ハンバーグを はさんで　ハンバーガーにして　たべましょう。			683	28.6
14	水	わかめごはん	○	かぼちゃコロッケ（ソース） ささみときゅうりのからしあえ あさりのみそしる **給食費口座振替日（郵便局）**	ひとくち りんごゼリー	牛乳　ささみ あさり　あぶらあげ みそ　わかめ	こめ　あぶら パンコ	かぼちゃ　えのきだけ にんじん　きゅうり だいこん　こまつな　ねぎ	688	25.3
15	木	ごはん	○	かじきまぐろのみそてりやき ほうれんそうのピーナッツあえ にくじゃが		牛乳　めかじき みそ ぶたにく	こめ　あぶら さとう じゃがいも	ほうれんそう　もやし にんじん　たまねぎ さやいんげん	694	30.6
16	金	ちからうどん	○	チーズロールのいそべあげ ツナとやさいのごまあえ	いまがわやき	とりにく　たまご チーズカマボコ あおのり　ツナ	うどん　しらたま でんぷん　こむぎこ ごま　さとう	にんじん　こまつな ながねぎ ほうれんそう　もやし	618	24.0
19	月	ごはん	○	かにたま ぎゅうにくとピーマンのいためもの キムチスープ	れいとう パイン	牛乳　たまご　かに ぎゅうにく　みそ ぶたにく　とうふ	こめ　あぶら でんぷん　さとう	にんじん　たけのこ　ピーマン にんにく　しょうが　しいたけ たまねぎ　はくさい　こまつな	714	28.6
20	火	こくとうしょくパン いちご＆マーガリン	○	イカのマリネ ゆでカリフラワーとゆでブロッコリー（マヨネーズ） イタリアンスープ **給食費口座再振替日（千葉銀行）**		牛乳　イカ ベーコン　とりにく チーズ　たまご	パン　ジャムマーガリン でんぷん　あぶら マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ　ピーマン ブロッコリー　カリフラワー こまつな　にんじん	622	27.5
21	水	セルフ ちゅうかどん	○	やきぎょうざ	あんにん デザート	牛乳　ぶたにく　なると うずらのたまご　いか えび　あさり	こめ　あぶら さとう でんぷん	にんじん　ほうれんそう もやし　しいたけ　ねぎ こまつな　にんにく　パイン	707	27.5
22	木	ごはん ふりかけ	○	サケのマヨネーズやき じゃがいものあげに すましじる		牛乳　サケ とりにく　なると とうふ	こめ　マヨネーズ じゃがいも　あぶら さとう	にんじん　いんげん しいたけ　たまねぎ こまつな	675	30.4
23	金	ソースやきそば	○	とりにくのれもんに えだまめ	いちご クレープ	牛乳　ぶたにく あおのり とりにく	ちゅうかめん でんぷん　あぶら さとう	にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし えだまめ	625	29.9
26	月	ごはん	○	まつかぜやき おひたし いかとやさいのにもの **給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）**	れいとう りんご	牛乳 とりにく　ぶたにく たまご　いか　ちくわ	こめ　あぶら さとう　ごま さといも	ほうれんそう　もやし にんじん　だいこん しいたけ　さやいんげん	740	33.4
27	火	ごはん	○	きすのごまフライ（ソース） ちゅうかふうサラダ いなかじる	グミ	牛乳　きす ハム　たまご なまあげ　みそ	こめ　ぱんこ あぶら　はるさめ さとう　じゃがいも	にんじん　もやし きゃべつ　きゅうり だいこん　ごぼう　ねぎ	740	28
28	水	ナン	○	ドライカレー やさいスープ	バナナ	牛乳　ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ナン　バター じゃがいも	たまねぎ　にんじん　バナナ キャベツ　こまつな レーズン　にんにく　しょうが	617	26.8
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）		牛乳　ぎゅうにく チーズ　たまご かいそう	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが ほうれんそう　きゃべつ	741	24.4
30	金	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき いかくんサラダ なめこじる		牛乳　ぶたにく いかのくんせい とうふ　みそ	こめ　あぶら ごま	きゃべつ　たまねぎ きゅうり　にんじん　こまつな だいこん　なめこ　ねぎ	704	31.5

・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　　こしひかり1等米　　 　　しょうが