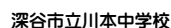


牛乳は毎日ついています。



日	曜	献立名	献立名	献立名	材料名 (体の中での働き)				栄養価			
					体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
		主食	主菜＋副菜＋汁もの		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ソイ丼	和風サラダ かきたま汁 グレープフルーツ		大豆 豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん 小松菜	キャベツ おぎ とうもろこし 玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ	白飯 三温糖 片栗粉		823	32.9
4	月	ご飯	鶏の唐揚げ中華ソース アスパラ入り野菜炒め わかめスープ		鶏肉 豚肉 味噌 ベーコン なると あさり	牛乳 わかめ	アスパラ 小松菜 にんじん	にんにく おぎ 生姜 キャベツ とうもろこし きくらげ 玉ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	ごま油 炒め油 揚げ油	814	29.2
5	火	ココア揚げパン	ポテトのさっぱりサラダ わんだんスープ ヨーグルト		豚肉	牛乳 さいごうチーズ	にんじん 小松菜 フロッキー	玉ねぎ もやし おぎ きくらげ	ココアパン 上白糖 わんだん じゃが芋	揚げ油 炒め油	825	26.8
6	水	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 三色サラダ 五目スープ		豚肉 豚しほ 高野豆腐 豆腐 卵	牛乳	フロッキー にんじん チンゲンサイ 小松菜	きゅうり きくらげ とうもろこし ただけのごぼう おぎ もやし 生姜	わかめご飯 片栗粉 三温糖	揚げ油 すりごま ごま油	823	33.6
7	木	担々麺	肉まん グリーンサラダ		豚肉 味噌	牛乳 さいごうチーズ	にんじん 小松菜 には チンゲンサイ フロッキー	干し椎茸 おぎ ただけのごぼう 生姜 キャベツ きゅうり	ホット中華麺 肉まん	炒め油 ごま油	793	29.8
8	金	ご飯	鮭の明太マヨチーズ焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜輪		しろうさけ 明太子 味噌 竹輪 油揚げ あさり 豆腐	牛乳 とうけるチーズ	にんじん いんげん 小松菜	切干大根 大根 おぎ ごぼう	白飯 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ 炒め油	790	32.9
11	月	ご飯	春巻き 国産肉 中華スープ チーズで焼分 焼きたまご 温野菜 スパゲティナポリタン		豚肉 生揚げ 味噌 ベーコン	牛乳 わかめ チーズで焼分	にんじん ビーマン チンゲンサイ	キャベツ にんにく きくらげ 玉ねぎ	白飯 三温糖 春巻き 春雨	揚げ油 ごま油 炒め油	842	28.8
12	火	メロンパン	焼きたまご 温野菜 スパゲティナポリタン		ベーコン ハム ウインナー	牛乳 粉チーズ さいごうチーズ	にんじん ビーマン	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ とうもろこし	メロンパン スパゲティ	バター 炒め油	878	28.9
13	水	ご飯	さばの味噌マヨ焼き 野菜炒め 豚汁		さば 味噌 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ もやし とうもろこし ごぼう 大根 おぎ	白飯 こんにゃく じゃが芋	マヨネーズ 炒め油	861	34.7
14	木	肉うどん	かきあげ おかか和え		豚肉 大豆 卵 かまぼこ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ おぎ キャベツ	地粉うどん じゃが芋	揚げ油	786	28.0
15	金	ご飯	チーズはんぺんフライ ツナとひじきのサラダ 重忠汁		はんぺん ツナ缶詰 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう おぎ	白飯 じゃが芋 白玉団子	揚げ油 炒め油	816	26.3
18	月	ご飯	子持ちししゃもフライ 煮びなし じゃが豚キムチ		豚肉	牛乳 ししゃもフライ	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 白菜キムチ もやし	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	炒め油 揚げ油	827	29.0
19	火	黒パン	豚肉のマリアナソース 彩りサラダ シナー		豚肉 豚しほ 鶏肉 あさり	牛乳	ビーマン トマト 赤ビーマン フロッキー にんじん	生姜 きゅうり 美びん 玉ねぎ とうもろこし にんにく キャベツ	黒パン 片栗粉 じゃが芋 三温糖	揚げ油	810	32.6
20	水	かつ丼	大根とじゃこのサラダ 華農スープ		鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ	白飯 片栗粉 薄力粉 パン粉 三温糖	揚げ油	832	37.7
21	木	学校総合大会	かんぱれ！川中生		試合の前後の食事は？ 前日 主食(ごはん・うどんなど)、緑黄色野菜、果物を多く食べます。 油っこい料理、食物繊維の多い野菜(根菜類など)、豆類は避けるようにしましょう。 当日 試合の当日3～4時間前までに食事を済ませるようにしましょう。内容はおにぎりや、パン、バナナなど炭水化物が多く含まれるものを食べ、エネルギー補給しましょう。 試合後 疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。 消化のよい料理や果物などを摂るようにしましょう。							
22	金	学校総合大会										
25	月	ご飯	ひじきのどぼろ煮 コロケ(キャベツ) 味噌汁		鶏肉 卵 豆腐 味噌	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	生姜 キャベツ おぎ	白飯 三温糖 じゃが芋	炒め油 揚げ油	821	24.4
26	火	バターロール	鶏肉と大豆のトマト煮 野菜のミックスサラダ オニオンスープ		鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	フロッキー トマト缶詰 にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ にんにく ソテオニオン とうもろこし	バターロール じゃが芋	炒め油	830	30.4
27	水	発芽玄米入りご飯	厚焼き卵 切り干し大根の和え物 じゃがいものさんびら煮		鶏肉 厚焼き卵 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう もやし グリーンピース 切干大根	発芽玄米入りご飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま	840	28.7
28	木	五目うどん	ちくわの石垣揚げ とうもろこし アセロラゼリー		油揚げ なると 鶏肉 竹輪	牛乳 あめのり	にんじん 小松菜	干し椎茸 おぎ とうもろこし アセロラゼリー	地粉うどん 薄力粉	黒ごま 揚げ油	807	30.5
29	金	カレーライス	大豆とじゃこの甘辛揚げ 手作り梅干汁		豚肉 大豆	牛乳 とうけるチーズ ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	麦ご飯 じゃが芋 三温糖	炒め油 揚げ油 ごま	883	28.5
・6月1日 PTA保健給食部 給食試食会					給食回数 19回		こ飯食・・・12回 パン食・・・4回 麺食・・・3回		今月の平均栄養量		826	30.2
都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力の ほど、よろしくお願いいたします。									基準栄養量		820	30～33