

2013年(平成25年)

5月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立中央小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	アメリカンドッグ チンゲン菜のスープ 型抜きチーズ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 片栗粉	牛乳 フランクフルト 豚肉 型抜きチーズ	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	ケチャップ ソース うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
2日 (木)	カレーライス 福神漬け ホワイトポンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け ナタデココ パイン缶 黄桃缶	カレー粉 塩 コショウ ソース
7日 (火)	エビのチリソース煮 ワンタンスープ	精白米 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 ケチャップ こいロしょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
8日 (水)	豚ソース丼 かきたま汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん にんじん みつば えのきたけ	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
9日 (木)	キャベツのスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく ごぼう にんじん きゅうり	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ 塩
10日 (金)	たけのこご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	たけのこ しめじ こんにゃく にんじん 大根 玉ねぎ 青ねぎ ミニゼリー(ぶどうりんご)	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
13日 (月)	ミートポテト グリーンアスパラの ソテー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 油	牛乳 合びき肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン グリーンアスパラ キャベツ	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩 コショウ
14日 (火)	五目うま煮 もやしのナムル	精白米 さといも 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 こいロしょうゆ 七味 酢
16日 (木)	山菜うどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 うすあげ かまぼこ いり大豆 ちりめんじゃこ	山菜水煮 にんじん 青ねぎ	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ
17日 (金)	さんまの香梅煮 けんちん汁 味付けのり	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 うすあげ 味付けのり	土しょうが 梅干し 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節
20日 (月)	ベーコンポテト スープ 小魚アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 小魚	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 うすろしょうゆ コショウ
21日 (火)	鮭の甘酢あんかけ 春雨スープ	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 油 春雨 ラード	牛乳 鮭(片栗粉付き) 豚肉	にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	コンソメ 酢 ケチャップ 塩 こいロしょうゆ 鶏がら 削り節 中華スープ コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩
22日 (水)	ドライカレー グリーンアスパラと コーンのサラダ	精白米 油 ソイドレッシング	牛乳 豚ひき肉	土しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラ コーン キャベツ	ナツメグ コショウ カレー粉 コンソメ カレールウ ケチャップ 塩 ソース 塩
23日 (木)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉 うすら卵	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ 酢
24日 (金)	ベーコンとじゃこの 炒め物 豚汁	精白米 白ごま ごま油	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	緑豆もやし 小松菜 ごぼう にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	塩 こいロしょうゆ コショウ 削り節
27日 (月)	★トマトクリーム シチュー フルーツコンポート	うずまきパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 さとう	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん パセリ トマトジュース りんご缶 パイン缶 黄桃缶	コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
28日 (火)	ちくわの二色揚げ のっぺい汁	精白米 小麦粉 揚げ油 さといも 油 片栗粉	牛乳 ちくわ 青のり 卵 豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	カレー粉 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 塩 削り節
29日 (水)	ツナ大豆ご飯 ごま風味みそ汁	精白米 白ごま さとう ねりごま	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豆腐 うすあげ わかめ みそ	にんじん 土しょうが 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節
30日 (木)	わかめラーメン もやしとにらの炒め物	小型コッペパン 中華麺 ごま油 油	牛乳 焼き豚 わかめ ベーコン	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし にら えのきたけ	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら こいロしょうゆ 塩 コショウ
31日 (金)	豚肉とキャベツの みそ炒め すまし汁	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 うすあげ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 大根 にんじん みつば	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	643	24.3	20.1	2.4	324	1.8	210	0.35	0.48	18	3.3
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%