

5月 ランチタイム

長沼町学校給食センター

日曜	献立表	主な材料と働き			エネルギー Kcal	
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力になる	小	中
6 木	ミートボールカレー ナタデココフルーツ和え	牛乳・鶏肉・豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・トマト りんご・みかん・パイン 桃・プルーン	ごはん・じゃが芋	小	709
					中	837
7 金	山菜うどん ★さつま芋天ぷら 小1中2	牛乳・鶏肉・蒲鉾 油揚げ	椎茸・筍・ぜんまい わらび・ねぎ	うどん さつま芋	小	622
					中	724
10 月	ごはん みそ汁 金平肉団子 小2中2 切干大根サラダ	牛乳・油揚げ 鶏肉・さつま揚げ	ねぎ・玉ねぎ・人参 牛蒡・切干大根	ごはん・ごま パン粉	小	550
					中	710
11 火	ごはん 豚汁 ★塩サバ ビーフン炒め	牛乳・豚肉・豆腐 竹輪・サバ	人参・大根・牛蒡 ねぎ・キャベツ・枝豆	ごはん・じゃが芋 ビーフン	小	582
					中	705
12 水	ごはん 春雨スープ 焼き餃子 小2中3 バンバンジーサラダ	牛乳・鶏肉・豚肉 大豆	白菜・人参・キャベツ にら・もやし・きゅうり 椎茸・えのき	ごはん・春雨 ごま	小	583
					中	749
13 木	たまご丼(かつ丼にしてもよし) ★とんかつ 青梅ゼリー	牛乳・卵・豚肉	人参・にら・玉ねぎ 筍・椎茸・梅	ごはん・でん粉 パン粉	小	771
					中	868
14 金	コッペパン じゃがいもポトフ チーズはんぺんフライ ペンネとかにかまサラダ	牛乳・ウインナー ベーコン・鱈 チーズ	キャベツ・コーン・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	パン・じゃが芋 パン粉・ごま	小	583
					中	684
17 月	ごはん コンソメスープ ★鶏肉パン粉焼き あさりパスタサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉 あさり	玉ねぎ・人参 きゅうり	ごはん・じゃが芋 パン粉	小	639
					中	822
18 火	塩マーボー丼 フルーツカクテル	牛乳・豚肉・鶏肉 豆腐	ねぎ・玉ねぎ・人参 にら・チンゲン菜 オレンジ・りんご・桃 パイン・寒天	ごはん・でん粉 パン粉	小	664
					中	784

19 水	わかめごはん 芋団子汁 いわしみぞれ煮 柚子かつおサラダ	牛乳・鶏肉 鰯	ねぎ・牛蒡・人参 大根・キャベツ もやし・柚子 レモン	ごはん・ごま じゃが芋		614
						788
20 木	ごはん たまごスープ 豚肉ケチャップいため アスパラサラダ	牛乳・卵・鶏肉 豚肉・蒲鉾	チンゲン菜・玉ねぎ 人参・ピーマン キャベツ アスパラガス	ごはん・ごま	小	609
					中	749
21 金	ごはん なめこ汁 ★ささみレモン チンゲン菜なめたけ和え	牛乳・鶏肉・豆腐 鰹節	なめこ・ねぎ チンゲン菜 もやし・レモン	ごはん でん粉	小	548
					中	657
24 月	ごはん みそ汁 ほっけフライ じゃがいもきんぴら	牛乳・油揚げ ほっけ	もやし・白菜 人参・ひじき	ごはん・ごま じゃが芋	小	562
					中	671
25 火	ごはん みそ汁 かぼちゃコロッケ イカとキャベツのみそネーゼ	牛乳・いか・卵 豆腐・油揚げ	大根・南瓜・玉ねぎ キャベツ・人参 きゅうり	ごはん・パン粉 じゃが芋	小	626
					中	740
26 水	★とりめし みそ汁 五目厚焼き玉子 焼豚中華和え	牛乳・鶏肉 豆腐・卵・豚肉	しめじ・舞茸 人参・ねぎ・もやし きゅうり・わかめ	ごはん・ごま	小	535
					中	650
27 木	ハヤシライス スライスパイン 小1中2	牛乳・牛肉 生クリーム	人参・玉ねぎ マッシュルーム トマト・パイン	ごはん・バター	小	655
					中	769
28 金	ミートソース フレンチサラダ	牛乳・鶏肉 豚肉・大豆	玉ねぎ・人参 枝豆・トマト コーン・キャベツ	スパゲッティ バター	小	770
					中	881
31 月	ごはん わかめスープ 鶏ザンギ カレー味 小2中3 ブロッコリーおかかあえ	牛乳・鶏肉・卵 なると・鰹節	ブロッコリー わかめ・ねぎ	ごはん・ごま でん粉	小	549
					中	718

※牛乳は毎日つきます。はしは忘れずに持ってきてきましょう。

※★はセンターで手作りしています。

※物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※給食に使用する果物は、基本加熱製品です。生食については記載します。

小	621
平均	
中	751