

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	
1月	ごはん ♪みそ汁 肉団子 小2中2 マカロニサラダ	牛乳・鶏肉・ハム 卵・油揚げ	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・トマト	ごはん マカロニ	小 655
					中 783
8月	♪ミートボールカレー フルーツゼリー	牛乳・鶏肉・豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・トマト りんご・パイナップル・みかん	ごはん・パン粉 じゃが芋・蜂蜜	小 746
					中 881
9火	ごはん 春雨スープ 春巻き チンゲン菜の炒め物	牛乳・鶏肉 蒲鉾・厚揚げ	白菜・えのき・人参 チンゲン菜・椎茸	ごはん・ごま こんにゃく	小 598
					中 715
10水	ごはん ♪みそ汁 さば照り焼き じゃがいもきんぴら	牛乳・豆腐 油揚げ・さば	ねぎ・人参・ひじき	ごはん じゃが芋	小 558
					中 719
11木	ごはん ♪みそ汁 ★豚肉とごぼうのみそ炒め 柚子かつおサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉	ねぎ・ごぼう・人参 筍・キャベツ・きゅうり わかめ・柚子・レモン	ごはん じゃが芋	小 569
					中 701
12金	食パン・いちごジャム ♪アスパラシチュー 丸かじりグラタン ツナサラダ	牛乳・鶏肉・鮪	アスパラ・人参・玉ねぎ コーン・枝豆・キャベツ きゅうり・いちご	パン・バター じゃが芋	小 751
					中 862
15月	マーボー丼 アセロラゼリー	牛乳・豚肉・鶏肉 大豆・豆腐	ねぎ・人参・玉ねぎ 椎茸・アセロラ	ごはん・でん粉	小 710
					中 829
16火	ごはん みそ汁 ポーニクみそがらめ ♪アスパラサラダ	牛乳・牛肉・鶏肉 蒲鉾・卵・豆腐	大根・玉ねぎ アスパラ・キャベツ ピーマン	ごはん・ごま	小 639
					中 785
17水	★たけのこごはん みそ汁 ★ほっけ塩焼き 筑前煮	牛乳・油揚げ ほっけ・鶏肉 高野豆腐	筍・玉ねぎ・椎茸 ごぼう・いんげん 人参・ねぎ	ごはん・里芋 こんにゃく	小 553
					中 673

18木	ごはん みそ汁 ★とりザンギ 小2中3 ゆでブロッコリー	牛乳・鶏肉 油揚げ	キャベツ・海苔 ブロッコリー	ごはん でん粉	小 627
					中 791
19金	★揚げパン 白菜クリーム煮 ポークフランク イタリアンサラダ	牛乳・豚肉・鶏肉 卵・チーズ	白菜・人参・玉ねぎ コーンきゅうり トマト・キャベツ	パン・バター じゃが芋	小 568
					中 689
22月	ごはん キムチゲ汁 シューマイ 小2中3 もやしサラダ	牛乳・豚肉 鶏肉・豆腐	白菜・にら・人参 玉ねぎ・もやし きゅうり・唐辛子	ごはん・ごま 小麦粉	小 562
					中 726
23火	ごはん 和風スープカレー ナタデココヨーグルト和え	牛乳・鶏肉 あさり・豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 トマト・りんご 桃・パイナップル	ごはん・蜂蜜	小 707
					中 835
24水	ごはん にら玉スープ さばカツ ふきと筍のきんぴら	牛乳・卵・さば	にら・ねぎ・椎茸 ふき・人参・筍	ごはん・パン粉 こんにゃく	小 626
					中 731
25木	ごはん みそ汁 ★ハニーチキン 小2中3 切干大根サラダ	牛乳・油揚げ 鶏肉・蒲鉾	たもぎ・ねぎ 海苔・人参 切干大根	ごはん・ごま 蜂蜜	小 532
					中 686
26金	塩ラーメン 焼きぎょうざ 小2中3	牛乳・鶏肉・豚肉	ねぎ・もやし・白菜 キャベツ・にら 玉ねぎ・筍	ラーメン 小麦粉	小 670
					中 789
29月	★とりめし なめこ汁 いわし梅煮 もやしおかかあえ	牛乳・鶏肉・鮪 油揚げ・豆腐 鰹節	しめじ・舞茸・人参 なめこ・ねぎ もやし・きゅうり	ごはん・ごま でん粉	小 518
					中 629
30火	ごはん どさんこ汁 厚焼きたまご しおサラダ	牛乳・豚肉・卵 鶏肉	大根・コーン・ねぎ 梅・もやし・人参 キャベツ	ごはん・ごま じゃが芋	小 606
					中 723
31水	ごはん 大根ポトフ カレーコロッケ ペンネサラダ	牛乳・ウインナー	大根・人参 玉ねぎ・トマト ブロッコリー	ごはん じゃが芋	小 660
					中 790

※牛乳は毎日つきます。はしは忘れずに持ってきましょう。

※★はセンターで手作りしています。♪は長沼産の食材を使用しています。

※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。

♪米・玉ねぎ・アスパラ・大豆(味噌)・小麦粉(ラーメン)は長沼産です。

平均	小	624
	中	755