

5月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
牟礼小学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 きゅうしよくくひょう 丈夫な体をつくろう			おも さいりょう 主な材料			えいようか 栄養価		
じょうぶ からだ 丈夫な体をつくろう			あか なかま 赤の仲間	みどり なかま 緑の仲間	き なかま 黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名			ち にく しよくひん 血や肉になる食品	からだ ちょうし とどの しよくひん 体の調子を整える食品	ねつ ちから 熱や力のもとになる食品			
主食	牛乳	おかず						
1 木			けんちんじる ごまだれやきにく だいこんのわふうサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ごぼう だいこん ねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら すりごま あぶら	5月の給食目標は「丈夫な体をつくろう」です。バランスの良い食事を心がけましょう。	573 Kcal 30.7 g 18.4 g 2.1 g
2 金			おしむぎいりやさいスープ ペネのミートソース イタリアンサラダ	ベーコン ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン じゃがいも おおむぎ マカロニ	ペネはショートパスタの一種です。ペネ先の形に似ているのでこの名前が付けました。	587 Kcal 25.0 g 20.3 g 2.7 g
7 水			はんぺんのすましじる ししゃもフライ(2び) わかめあえ かしわもち	とりにく はんぺん	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ はくさい もやし キャベツ	ごはん さとう かしわもち	【こどもの日献立】です。みなさんの健やかな成長を願った献立になっています。かしわ餅は、少しずつよく噛んでいただきます。	665 Kcal 23.3 g 18.6 g 2.9 g
8 木			とりごぼうじる ぶたにくとピーマンのいためもの うめドレッシングサラダ	とりにく とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン ごぼう たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが たけのこ もやし だいこん うめ キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう	ピーマンの苦手な人にも食べやすい、炒め物です。味の決め手はオイスターソースと、飯網町産のみそです。	506 Kcal 23.3 g 13.1 g 2.1 g
9 金			クリームシチュー しいらのパンこやき こんにやくかいそうサラダ	とりにく しいら	にんじん パセリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ こんにやく	クリームシチューは、ホワートルウから作っています。ホワイトルウは、バターで小麦粉を炒めて作ります。	626 Kcal 32.9 g 23.1 g 2.7 g
12 月			もずくじる さんぞくやき こまつなののりマヨあえ	かまぼこ とうふ とりにく	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ もやし	ごはん でんぷん さとう こめこ	中信地方のご当地メニュー「山賊焼き」です。肉を付け込むときに、すりおろしたりんごなどを使います。	622 Kcal 23.4 g 22.9 g 2.1 g
13 火			こめこマカロニのスープ カレーココット はるさめサラダ	とりにく たまご だいず ぶたにく ツナ	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こくとうパン こめこマカロニ こむぎこ はるさめ さとう	黒砂糖を使った「黒糖パン」です。コッペパンより、甘みが増して食べやすくなっています。	675 Kcal 31.6 g 24.2 g 3.3 g
14 水			からみとうふじる ますのなんぶやき きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ みそ ます さつまあげ	にんじん いら さやいんげん たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	黒いりごまをたっぷり使った「ますの南部焼き」です。ごはんにあう魚料理です。	574 Kcal 30.7 g 17.2 g 2.2 g
15 木			キャベツマカロニサラダ かわちばんかん	ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり かわちばんかん	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	さっぱりとした味が人気の柑橘類「河内晩柑」です。柑橘類の旬は冬というイメージですが、初夏が旬の果物です。	600 Kcal 20.5 g 17.9 g 2.5 g
16 金			コンソメスープ とうふのミートローフ アスパラサラダ	ベーコン とうふ とりにく ツナ	にんじん アスパラガス たまねぎ はくさい えのきごり キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも パンこ さとう	長野県は、アスパラガスの産地です。旬の味をお届けします。	587 Kcal 33.3 g 20.5 g 2.9 g
19 月			こまつなとこおりとうふのみそじる ぶたどんのぐ つぼづけあえ	みそ こおりとうふ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ	ごはん じゃがいも つきこん さとう	豚丼の具をご飯にのせて、いただきます。ごはんがしっかり食べられますね。	532 Kcal 24.0 g 12.6 g 2.3 g
20 火			はくさいとベーコンのスープ チリコンカン フレンチサラダ	ベーコン だいず ぶたにく だいずミート	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	切り込みコッペパンに「チリコンカン」をはさんでいただきます。	582 Kcal 26.6 g 20.6 g 3.1 g
21 水			にらたまじる さばのたつたあげ ひじきののもの	かまぼこ たまご さば あぶらあげ さつまあげ	にんじん いら たまねぎ えのきたけ しょうが えだまめ	ごはん こめこ でんぷん さつまいも さとう	さばを、しょうが醤油につけて油で揚げた「さばの竜田揚げ」です。	690 Kcal 30.3 g 28.5 g 2.2 g
22 木			キャベツのとんじる とりにくのオニオンソース きりぼしだいこんのサラダ	ぶたにく とうふ みそ とりにく ツナ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ にんにく きゅうり きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	豚汁にキャベツを入れます。キャベツの甘みが汁に溶け出しておいしいですよ。	606 Kcal 31.2 g 20.2 g 2.6 g
23 金			やさしいスープ ポテトとコーンのいためもの フルーツポンチ	とりにく ウインナー	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ はくさい コーン みかん パイン	コッペパン じゃがいも ナタデココ ゼリー	フルーツポンチをお届けします。なるべく冷たいままみなさんにお届けできるといいなあと思います。	577 Kcal 21.7 g 18.4 g 2.4 g
26 月			じゃがいものみそじる いわしのかんろに えだまめサラダ	とうふ みそ いわし	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	今日は、お休みの学校があるので、調理場で「いわしの甘露煮」を作ります。2時間くらいことごと煮ます。	576 Kcal 25.5 g 15.3 g 2.9 g
27 火			ヘルシーポトフ やきにくサラダ あまなつみかん	ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが きゅうり あまなつみかん	しょくパン さとう じゃがいも	厚切り食パンに、シュガーバターを塗って「シュガー.Toast」を作ります。ちょっと特別なパンになりますね。	600 Kcal 24.1 g 24.3 g 2.5 g
28 水			ツナととうふのちゅうかに いかのなんばんづけ いとかんてんのサラダ	ツナ とうふ いか	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん こめこ	長野県産の大豆で作った豆腐をたくさん使って「ツナと豆腐の中華煮」を作ります。	643 Kcal 31.6 g 21.1 g 2.2 g
29 木			はるさめスープ いためビビンバ やさしいのこんぶあえ	とりにく ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しめじ はくさい にんにく しょうが ぜんまい もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん はるさめ さとう	「炒めビビンバ」をご飯にのせて、しっかり食べてください。肉以外にも、いろいろな野菜が入っています。何種類入っているかわかりますか。	509 Kcal 22.4 g 12.7 g 2.2 g
30 金			ごもくあんかけじる にくだんごのたんぼぼむし キムチあえ	ぶたにく なると だいずミート	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい だいこん きゅうり	ソフトめん でんぷん もちごめ	肉団子に、カレー粉で色付けしたもち米をつけて蒸します。見た目が「たんぼぼ」みたいに見えるので、たんぼぼ蒸しです。	606 Kcal 27.1 g 17.5 g 2.7 g