



5月の予定献立表



熊野市木本学校給食共同調理場

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム
8金	ごはん	ごまみそハンバーグ 粉ふき芋 ちんげんさいのスープ	牛肉, 豚肉, 牛乳, 卵, みそ	米, パン粉, サラダ油, ごま, 三温糖 じゃが芋	玉葱, パセリ, ちんげんさい, 人参	784 kcal 25.9 g 187 mg
11月	ごはん	中華風サラダ じゃがいもと厚揚げのそぼろに 味付けのり	ロースハム, 豚肉, 厚揚げ, 味付けのり	米, ごま油, 三温糖, サラダ油 じゃが芋, 緑豆はるさめ	人参, きゅうり, キャベツ	733 kcal 23.4 g 157 mg
12火	ごはん	かつおの揚げ煮 具たくさんみそ汁 ごまマヨネーズ和え	かつお, 豆腐, 油揚げ, 竹輪, みそ	米, 片栗粉, 三温糖, じゃが芋, ごま マヨネーズ, 大豆油	しょうが, 玉葱, 葉ねぎ, 人参, キャベツ きゅうり	772 kcal 29.5 g 169 mg
13水	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉, ヨーグルト	米, サラダ油, じゃが芋, バター 小麦粉	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, みかん もも, りんご, 福神漬	801 kcal 15.7 g 112 mg
14木	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め はるさめサラダ	豚肉, みそ, ロースハム, 卵	米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 片栗粉 緑豆はるさめ, マヨネーズ	キャベツ, 人参, ビーマン, 玉葱 しょうが, にんにく, きゅうり	723 kcal 18.1 g 85 mg
15金	ごはん	お好み焼き風卵焼き ひじきのいため煮	豚肉, 卵, 厚揚げ, 干ひじき, 鶏肉 かつお削り粉	米, サラダ油, 小麦粉, こんにゃく 三温糖	キャベツ, 人参, たけのこ	702 kcal 22.8 g 192 mg
18月	チキンライス	ごまだれサラダ かきたま汁	鶏肉, ロースハム, 豆腐, 卵	米, バター, 三温糖, ごま油, ごま サラダ油, 片栗粉	玉葱, 人参, ビーマン, キャベツ, 葉ねぎ ほうれん草, きゅうり	709 kcal 24.5 g 153 mg
19火	ごはん	魚フライのバーベキューソース 切り干し大根の煮物 れんこんのしゃきしゃき酢	しいら, 油揚げ, 鶏肉, ツナ	米, 片栗粉, 三温糖, じゃが芋, ごま 大豆油	にんにく, しょうが, 葉ねぎ, りんご パセリ, 切り干し大根, 人参, れんこん キャベツ, きゅうり	724 kcal 31.9 g 150 mg
20水	ごはん	マーボー豆腐 ばんさんす	豆腐, 豚肉, ロースハム, みそ	米, 三温糖, サラダ油, 片栗粉, ごま油 緑豆はるさめ	しょうが, にんにく, 葉ねぎ, 玉葱 人参, きゅうり	714 kcal 27.8 g 137 mg
21木	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこのあげ煮	豚肉, うずら卵, 大豆, しらす干し	米, サラダ油, 片栗粉, ごま油, 三温糖 大豆油	人参, キャベツ, たけのこ, 玉葱	739 kcal 21.7 g 107 mg
22金	ごはん	から揚げ ゆできゃべつとツナのサラダ こまつな入り野菜スープ	鶏肉, ツナ, 豚肉	米, 片栗粉, ごま, 大豆油, サラダ油	しょうが, キャベツ, 玉葱, 人参 こまつな	794 kcal 25.4 g 102 mg
25月	ごはん	ミートソーススパゲティ 大根サラダ	豚肉, 牛肉, 竹輪	米, スパゲティ, サラダ油, 小麦粉 マヨネーズ	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱 人参, ビーマン, 大根, きゅうり	800 kcal 25.8 g 61 mg
26火	スパイシーピラフ	ポテトサラダ ワタンスープ	ウィンナー, ロースハム, 豚肉	米, バター, じゃが芋, マヨネーズ ワタンの皮	ピーマン, にんにく, 玉葱, きゅうり 人参, しょうが, 葉ねぎ, キャベツ	781 kcal 18.1 g 50 mg
27水	ごはん	ポークビーンズ 野菜のあまずあえ ヨーグルト	ベーコン, 豚肉, 大豆, ヨーグルト	米, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	玉葱, 人参, トマト, キャベツ, 大根 きゅうり	710 kcal 21.4 g 201 mg
28木	ごはん	鮭のオニオンガーリック マカロニサラダ たまねぎと油揚げの味噌汁	鮭, ロースハム, 豆腐, 油揚げ, みそ	米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, 大豆油 マカロニ, マヨネーズ	玉葱, にんにく, しょうが, きゅうり 葉ねぎ	760 kcal 31.1 g 98 mg
29金	ビビンバ	けんちん汁	牛肉, 卵, 豚肉, 豆腐	米, 三温糖, サラダ油, ごま, じゃが芋 こんにゃく	にんにく, ほうれん草, 葉ねぎ, 人参 大根	803 kcal 20.6 g 104 mg

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。

