

5月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター

Bブロック

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 (Kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校	
			(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのものとなる				
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
1	金	揚げパン					パン 砂糖	油		622 1.6	
		牛乳		牛乳							
		ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン			玉ねぎドレッシング		
		ミートボールのトマト煮	鶏肉 豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ しょうが しめじ にんにく	砂糖 じゃがいも		ラード 油 でんぷん	ケチャップ 赤ワイン 塩 香辛料 コンソメ ソース こしょう	761 2.0
		ヨーグルト		ヨーグルト							
4	月	みどりの日									
5	火	こどもの日									
6	水	振替休日									
7	木	★端午の節句献立									
		ご飯 牛乳		牛乳			米				604 2.0
		ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが 大根	砂糖 でんぷん	ラード おろしドレッシング	しょうゆ 塩 香辛料		
		小松菜のおひたし			小松菜 人参	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ		
		山菜汁	鶏肉 かまぼこ		人参	大根 わらび みずな えのきたけ 山うど なめこ たけのこ ねぎ			しょうゆ 和風だし 塩 みりん		779 2.6
		柏もち				柏もち					
8	金	たけのこご飯(麦ご飯・たけのこご飯の具)	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆	米 大麦 砂糖		しょうゆ みりん 和風だし	621 2.0	
		牛乳		牛乳							
		かつおメンチカツ	かつお			玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	しょうゆ 塩	819 2.6	
		ちくわのみそ汁	ちくわ 生揚げ みそ		人参	こんにゃく 大根 ねぎ	じゃがいも		和風だし		
11	月	コッペパン					コッペパン			609 2.7	
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム				
		牛乳		牛乳							
		鶏肉のバジル焼き	鶏肉		バジル	にんにく			塩こうじ 白ワイン こしょう		
		パスタサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティ	油 イタリアンドレッシング		796 3.6	
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	スープストック コンソメ こしょう			
12	火	ご飯				米				646 1.7	
		牛乳		牛乳							
		さばの塩麹カレー焼き	さば				砂糖		塩こうじ みりん カレー粉		
		五目きんぴら	鶏肉 さつま揚げ		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	油	しょうゆ みりん	801 2.1	
		龍ヶ崎とんつみみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		トマト	大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		和風だし		
13	水	豆乳担々ラーメン (ソフト中華麺・豆乳担々ラーメンスープ)	豚肉 なんと みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ	中華めん	ごま	ガラスープ 中華だし しょうゆ コチュジャン こしょう	651 2.7	
		牛乳		牛乳							
		あんまん					小麦粉 砂糖 小豆	ラード	塩	766 3.4	
		中華サラダ	かに風味かまぼこ		人参	キャベツ もやし きゅうり		塩中華ドレッシング			
14	木	★馴染小学校リクエスト献立									
		ご飯 牛乳		牛乳			米			657 1.7	
		ミルク(ココア)					ミルクココア				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒		
		しゃぶしゃぶサラダ	豚肉	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ	836 2.2	
		春雨スープ	なんと		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	春雨	酒 しょうゆ 中華だし スープストック			
15	金	キーマカレーライス (麦ご飯・キーマカレー)	豚肉 大豆 鶏レバー ひよこ豆		人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	米 大麦 じゃがいも カレールー		ソース カレー粉 ガラムマサラ	659 1.8	
		牛乳		牛乳							
		カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ カリフラワー コーン きゅうり		イタリアンドレッシング		843 2.2	
		パインアップル				パインアップル缶					
18	月	ご飯 牛乳		牛乳			米			611 1.9	
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		塩 香辛料		
		くらげサラダ	中華くらげ	わかめ	人参	もやし きゅうり			しょうゆ		
		八宝菜	豚肉		人参 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが たけのこ	でんぷん	油	中華だし オイスターソース しょうゆ	760 2.3	
19	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			615 2.5	
		ミートボール	鶏肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ラード 油	ケチャップ ソース 塩 香辛料 酢 しょうゆ		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆		玉ねぎドレッシング			
		じゃがいものポタージュ	ベーコン	牛乳	パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも ホワイトルー	バター 生クリーム	スープストック コンソメ こしょう	793 3.2	

茨城をたべようウィーク

