

5月 予定献立表

平成29年

甲佐町学校給食センター

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
1月	○むぎごはん ●だいすのいそに ★あじのり ◇やさいのピーナッツあえ	●とりにく てんぷら だいす	牛乳 ★あじのり ●きわかメ	○こめ むぎ ●◇さとう ●じゃがいも	●あぶら ◇ピーナッツ	●◇にんじん	●たまねぎ こんにやく しいたけ ごぼう えだまめ ◇キャベツ きゅうり もやし	●しょうゆ みりん 酒 ◇しょうゆ	
2月	○むぎごはん ◆かつおフライ ●さつきじる ★かしわもち ◇きりぼしだいこんサラダ	◆かつおフライ ●かつおぶし ◇ツナ	牛乳 ●こんぶ	○こめ むぎ ◇さとう ★かしわもち	●あぶら ◇ごま ごまあぶら	●◇にんじん ◇ねぎ	●しいたけ えのき ごぼう ふき ◇キャベツ きゅうり	●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ 酢 塩 こしょう	
8月	○わかめごはん ●じゃがいものそぼろあんかけ ◇やさいのおかかあえ	●ぶたにく あつあげ ◇かつおぶし	牛乳 ○ワカメ	○こめ むぎ ●じゃがいも てん粉 ●◇さとう	●あぶら	●◇にんじん	●えだまめ たまねぎ しいたけ こんにやく ◇キャベツ きゅうり	●酒 みりん しょうゆ ◇しょうゆ	
9月	○むぎごはん ●ぶたじる ◆いわしのしょうがに ◇やさいのゆかりあえ	◆いわしのしょうがに ●ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ◇いりこ	○こめ むぎ	●◆あぶら	◇●にんじん ●かぼちゃ	●ごぼう こんにやく だいこん ◇もやし キャベツ しそ	●酒 ◇しょうゆ	
10月	○しょくパン ●ぶたキムチめん ◇パンパンジー ★ソフトチーズ	●ぶたにく みそ ◇とりにく	牛乳 ★ソフトチーズ	○しょくパン ●スパゲティめん ◇さとう	●あぶら ◇ごま	●◇にんじん ●にら	●はくさいキムチ にんにく たまねぎ しめじ ◇キャベツ きゅうり	●酒 しょうゆ 塩 こしょう ◇しょうゆ 酢	★乳
11月	○むぎごはん ●にらたまじる ◇ホイコーロー	●ベーコン たまご ◇ぶたにく みそ	牛乳	●こめ むぎ ●でんぷん ◇さとう	●あぶら ◇ごまあぶら ごま	●◇にんじん ●にら	●たまねぎ きくらげ ◆キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	●塩 こしょう しょうゆ 酒 ◇しょうゆ 塩 こしょう 酒	●卵
12月	○げんまいパン ●マカロニのクリームに ◇アスパラサラダ	●ベーコン	●牛乳 こなチーズ	○げんまいパン ●マカロニ	●あぶら ◇マヨネーズ	●◇にんじん ●ほうれんそう	●たまねぎ にんにく しめじ ◇アスパラガス きゅうり コーン	●塩 こしょう ワイン シチュールー ◇こしょう 塩 酢	●乳 ◇卵
15月	○むぎごはん ◇にらサラダ ●キスフライ ◆じゃがいものみそじる	●キスフライ ◆みそ とうふ あぶらあげ	牛乳 ◆いりこ	○こめ むぎ ◇さとう ◆じゃがいも	●あぶら ◇ごまあぶら ◇ごまあぶら	◆にんじん ◆ねぎ ◇にら	◆えのき たまねぎ ◇キャベツ もやし	◇しょうゆ 酢 塩 こしょう	
16月	○そぼろごはん ●けんちんじる ◆きびなごフライ ◇やさいのアーモンドあえ	○とりにく ●とりにく とうふ かつおぶし	牛乳 ●こんぶ ◆きびなごフライ	○こめ むぎ ○◇さとう	○●◆あぶら ◇アーモンド	○●◇にんじん ●ねぎ ◇チンゲンサイ	○たまねぎ しょうが ●だいこん しいたけ ごぼう ◆キャベツ きゅうり	○酒 みりん しょうゆ ●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ	
17月	ホットドッグ(○パン) ★ウィナーケチャップソース ◇ポテトサラダ ●やさいスープ	●ベーコン ★ウィナー	牛乳	○しょくパン ◇じゃがいも ★さとう	●あぶら ◇マヨネーズ	●◇にんじん ●チンゲンサイ	●キャベツ たまねぎ にんにく ◇コーン きゅうり キャベツ	●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン ◇塩 こしょう 酢	◇卵
18月	○むぎごはん ◇ちゅうかサラダ ●マーボーとうふ ◆ぎょうざ	●ぶたにく みそ とうふ ◆ぎょうざ	牛乳	○こめ むぎ ●◇さとう ●でんぷん	●あぶら ●◇ごまあぶら ◇カシュナッツ	●◇にんじん ●にら	●たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ にんにく ◇きゅうり キャベツ きくらげ	●酒 しょうゆ 塩 こしょう 豆板醤 ◇塩 酢 しょうゆ	
19月	○こめこパン ●だいすどひきにくのトマトに ◇フルーツあんじん	●ぶたにく だいす	牛乳 ◇あんじんとうふ	○こめこパン ●じゃがいも ◇さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●たまねぎ マツタケ ◇すいか みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	●グチャップ 塩 こしょう ワイン しょうゆ カレー粉	◇乳
22月	○むぎごはん ●とうふのすましじる ◇もみづけ ★さばのなんばんづけ	●とうふ かつおぶし ★さば	牛乳 ●こんぶ ◇こんぶ	○こめ むぎ ★さとう	★あぶら	●◇★にんじん ●ねぎ ★ピーマン	●えのき ◇キャベツ きゅうり ★たまねぎ にんにく	●酒 しょうゆ 塩 ◇しょうゆ ★しょうゆ 塩 こしょう	◇昆布
23月	○むぎごはん ●おやこに ◇にらとはるさめのあえもの ★てづくりつくだに	●とりにく たまご ★かつおぶし	牛乳 ★いりこ こんぶ	○こめ むぎ ●じゃがいも ◆◇さとう ◇はるさめ	●あぶら ★ごま ◇ごまあぶら	●◇にんじん ●ねぎ	●たまねぎ たけのこ ◇キャベツ きゅうり	●しょうゆ 酒 みりん ◇しょうゆ ★しょうゆ みりん 酢	●卵 ★昆布
24月	○コッペパン ●ホワイトシチュー ◇ひじきサラダ	●とりにく ◇ツナ	●牛乳 特製 こなチーズ ◇ひじき	○コッペパン ●じゃがいも	●あぶら ◇マヨネーズ	●にんじん ブロッコリー	●たまねぎ にんにく しめじ ★りんご ◇きゅうり コーン	●クリームシチュールー ワイン 塩・こしょう ◇酢 しょうゆ 塩 こしょう	●乳 ◇卵
25月	●ビーンズカレーライス ◆ツナサラダ	●ぶたにく ひよこまめ だいす	牛乳 ●スキムミルク こなチーズ	●こめ むぎ じゃがいも ◆さとう	●あぶら ◆カシュナッツ ごまあぶら	●◆にんじん	●たまねぎ にんにく りんご しょうが えだまめ ◆キャベツ きゅうり きくらげ	●カレールー しょうゆ ソース 塩 ワイン ◇酢 塩 こしょう	●乳
26月	○しょくパン ★リンゴジャム ●しるビーフン ◇レパーマリアソース	●ぶたにく あさり えび ◇とりレパ	牛乳	○しょくパン ●ビーフン ★リンゴジャム ◇じゃがいも さとう	●◇あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●たまねぎ しいたけ きくらげ キャベツ	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ ◇ワイン ソース しょうゆ	●あさり えび
29月	○むぎごはん ◆いそあえ ●わかめととうふのみそじる ◇てづくりあつやきたまご	●あぶらあげ みそ とうふ ◇たまご ベーコン	牛乳 ●ワカメ ◆のり	●こめ むぎ ●でんぷん ◇さとう	●あぶら ◇ごまあぶら ごま	●◇にんじん ●ねぎ ◆チンゲンサイ	●えのき だいこん ◇たまねぎ きくらげ ◆キャベツ もやし	◆しょうゆ ◇しょうゆ 塩 こしょう 酒	◇卵
30月	○むぎごはん ●にくじゃが ◇かみかみするめあえ	●ぎゅうにく ◇するめ	牛乳	○こめ むぎ じゃがいも ●◇さとう	●あぶら ◇ごま	●◇にんじん ●いんげん	●たまねぎ こんにやく ◇キャベツ きゅうり	●酒 みりん しょうゆ ◇しょうゆ 酢	◇イカ
31月	○あげパン ●ぶたにくとジャガイモのにこみ ◇にらとたまごのサラダ	●ぶたにく ちくわ ○きなこ ◇たまご	牛乳	○コッペパン くろざとう ○◇さとう ●じゃがいも マカロニ	●あぶら ◇ごまあぶら ごま	●◇にんじん ●いんげん ◇にら	●キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	●コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ワイン ◇塩 こしょう 酢	◇卵