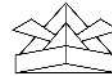




5月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー
	主食	おかず	汁わん 小皿	ちやく、ほねの もとになる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ (中学校)
1 金	たけのこ 旬ごはん	さやえんどうのみそ汁 かしわもち 柏餅	さばの照り焼き	あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、さばかつおぶし、あずき	こめ、むぎ、きょうかまい、さとう、じゃがいも、あぶらみずあめ、さとう、こめ、でんぶん	たけのこ、きぬさや、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	703 Kcal 29.0 g 817 kcal 33.0 g
7 木	しょくパン	カレーシチュー コーンと豆もやしのナムル		ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、なまクリーム、しらはなまめ、おうふくまめ、チーズ	パン、さつまいも、バター、あぶら、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、にんにく、だいずもやし、ほうれんそう、とうもろこし、にんにく	697 Kcal 29.2 g 875 kcal 36.2 g
8 金	(むぎごはん)	あつあ厚揚げときのこのサンラータン かつおそぼろどんぶり(具)		ぎゅうにゅう、あつあげ、かつお、しらすほし	こめ、むぎ、きょうかまい、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら、さとう	だいこん、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、しょうが、たまねぎ、グリーンピース	621 Kcal 21.9 g 787 kcal 26.8 g
11 月	さつま米ごはん	はっほうさい 八宝菜 ほうれんそうのごまみそあえ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、とりにく、わかめ	こめ、でんぶん、ごまあぶら、あぶら、ごま、すりごま、ごまあぶら、さとう	にんじん、インゲン、たけのこ、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、とうもろこし	579 Kcal 22.6 g 738 kcal 27.4 g
12 火	コッペパン	から ピリ辛フォー きゅうりとトマトの中華和え		ぎゅうにゅう、やきぶた、とりにく	パン、ひらピーフン、ねりごま、あぶら、さとう、アーモンド、ごまあぶら	にんじん、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ねぎ、きゅうり、きくらげ、レタス、キャベツ、トマト	582 Kcal 22.0 g 739 kcal 27.2 g
13 水	さつま米ごはん	さつき汁 ごもくい、たまご 五目炒り卵		ぎゅうにゅう、あつあげ、たまご、ぶたにく	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、あぶら	たけのこ、きぬさや、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、えだまめ	633 Kcal 27.3 g 806 kcal 33.6 g
14 木	しょくパン ジャム	とりじゃがトマト煮 ヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、たまご、ヨーグルト	パン、さとう、じゃがいも、さとう、あぶら、マーガリン	いちご、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、インゲン、トマト、マトビュレ、いちご、パイン	639 Kcal 26.4 g 791 kcal 32.2 g
15 金	ちやめし	つみれ汁 だいず、かあ、や 大豆の香り焼き		ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、大豆、にほし、こんが、あおり	こめ、きょうかまい、さとう、でんぶん、あぶら、さとう	ちゃ、ごぼう、にんじん、ごまつな、きぬさや、しょうが、えのきたけ	621 Kcal 28.8 g 786 kcal 35.7 g
18 月	さつま米ごはん	はくさい、にく、だんご 白菜と肉団子のスープ しらす、あまず 白身魚の甘酢あん		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、とりにく、たら	こめ、はるさめ、パンこ、でんぶん、だいずあぶら、さとう、あぶら、でんぶん、こめこ	にんじん、ねぎ、たけのこ、はくさい、ほししいたけ、たまねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんにく、にんじん	584 Kcal 21.2 g 741 kcal 25.9 g
19 火	しょくパン	ごもく 五目あんかけうどん しゅうまい、しょう、ちゅう 焼売(小2コ 中3コ) そら豆		ぎゅうにゅう、ぶたにく、い、ぶたにく、とりにく、ほたて、だいず	パン、うどん、さとう、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、でんぶん、さとう、ごまあぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、キャベツ、とうもろこし、たまねぎ、そらまめ	605 Kcal 26.1 g 780 kcal 32.9 g
20 水	さつま米ごはん	とうふ、りきゅう汁 とうふの利休汁 さつまあげの炒り煮		2ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、さつまあげ、だいず、ひじき	こめ、ねりごま、ごま、さとう、あぶら	かぼちゃ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、きぬさや、ほししいたけ	624 Kcal 26.4 g 792 kcal 32.5 g
21 木	コッペパン	チャウダー あじ磯の香チーズフライ ミニトマト(小2コ 中3コ)		ぎゅうにゅう、とりにく、い、しらはなまめ、おうふくまめ、チーズ、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう、なまクリーム、あじ、チーズ、あおさ	パン、じゃがいも、マーガリン、あぶら、パンこ、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、ミニトマト	694 Kcal 31.1 g 830 kcal 36.3 g
22 金	(むぎごはん)	チリライス(ごはんにかけて下さいね) サイコロサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、しらはなまめ、おうふくまめ、ぎゅうにゅう、わかめ、こんが、とさかのり、つまた、キリンサイ	こめ、むぎ、きょうかまい、さつまいも、あぶら、マーガリン、さとう、あぶら	かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ、にんにく、レタス、きゅうり、にんじん、えだまめ、ブロッコリー、レモン	679 Kcal 21.7 g 863 kcal 26.3 g
25 月	さつま米ごはん	とり 鶏ごぼう汁 いわし、ばいにく いわし梅肉フライ びわ(小1コ 中2コ)		ぎゅうにゅう、とり、あつあげ、いわし	こめ、じゃがいも、あぶら、パンこ、でんぶん、こむぎこ	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、きぬさや、うめ、しそ、びわ	634 Kcal 25.6 g 775 kcal 29.8 g
26 火	黒糖ぶどうパン	みそカレーうどん さっぱりサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ	パン、くるざとう、うどん、でんぶん、あぶら、さとう、あぶら	ほしぶどう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ごまつな、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、インゲン、もやし、とうもろこし、マッシュルーム、レモン	694 Kcal 27.9 g 896 kcal 35.1 g
27 水	さつま米ごはん	じゃがいものそぼろ煮 切り干し大根みそマヨ和え(1食マヨネーズ)		2ぎゅうにゅう、とり、こ、おりとうふ、だいず	こめ、じゃがいも、こんにゃく、さとう、でんぶん、あぶら、ごま、すりごま、すりごま、みずあめ、あぶら	にんじん、たまねぎ、たけのこ、えだまめ、しょうが、きりぼし、だいこん、レタス、はくさい、ほうれんそう、レモン	672 Kcal 25.0 g 844 kcal 30.6 g
28 木	しょくパン	にく、だんご 肉団子のケチャップ煮 フルーツ白玉		ぎゅうにゅう、とり、ちくわ、たまご	パン、じゃがいも、さとう、でんぶん、あぶら、マーガリン、しらたまもち	にんじん、たまねぎ、ピーマン、えだまめ、キャベツ、ヤングコーン、パイン、いちご	702 Kcal 25.9 g 876 kcal 32.0 g
29 金	ぎゅうにく 牛肉たけのこごはん	とうふ 豆腐とたまねぎのみそ汁 やさしい 野菜炒め		ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら、あげ、わかめ、ぶたにく、しらすほし	こめ、むぎ、きょうかまい、さとう、あぶら、さといも、ごま、すりごま、さとう、あぶら	たけのこ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、ちゃ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、とうもろこし、はくさい、もやし	605 Kcal 24.2 g 743 kcal 29.8 g

献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例： カレーシチュー・・・あか(とりにく、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、なまクリーム、しらはなまめ、おうふくまめ、チーズ)
きいろ(さつまいも、バター、あぶら) みどり(たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、にんにく)