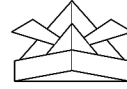


こめ ちやうないきん
※お米はさつま町内産です。



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 (②牛乳は毎日つきます)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゆうにゆう・ にゆうせいひん・ こさかな・かいそ う	いろいろのい やさい	いろいろのすい やさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
2月	①たけのこ ① 筍ごはん	③みそしる ④さばのごまみそに ⑤かしわもち		①ぶたにく あぶらあげ ③とうふ ④さば	②ぎゆうにゆう ③わかめ	③にんじん	①たけのこ ③たまねぎ えのきだけ ちんげんさい	①こめ むぎ さとう ③じゃがいも ⑤こめこ	①あぶら	724 Kcal 30.4 g 843 kcal 34.9 g
6金	①ちやめし	③つみれじる ④大豆といりこのかおりやき		③イワシボール とうふ ④だいず	②ぎゆうにゆう ④にほし こん ぶ あおのり	①こなちや ③にんじん	③ごぼう ちんげんさい しょうが	①こめ ④さとう	④あぶら	614 Kcal 28.8 g 785 kcal 35.9 g
9月	①ごはん	③こおりとうふのもの ④かつおはらがわオーロラソース		③とりにく こお りとうふ うすら たまご ④かつお	②ぎゆうにゆう	③にんじん	③たけのこ こんにやく ほししいたけ ④ごぼう	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら マヨネーズ	711 Kcal 32.2 g 906 kcal 39.9 g
10火	①コッペパン	③ピリからフォー ④きゅうりとトマトの中華和え ⑤アーモンドジャム		③ぶたにく やきふた	②ぎゆうにゆう	③にんじん こまつな	③たまねぎ だいこん ふかねぎ しょうが にんにく ④きゅうり トマト レタス きゃべつ きくらげ	①パン ビーフン ④さとう	③あぶら ねりごま ④アーモンド ⑤アーモンド ジャム	668 Kcal 24.4 g 822 kcal 30.1 g
11水	①ごはん	③たけのこと青のりのすまし汁 ④さわらのさわやか香味焼き ⑤つわのつくだに		③とりミンチ たまご ④さわら ⑤あぶらあげ	②ぎゆうにゆう ③あおさ ⑤こんぶ	④こねぎ	③たけのこ もやし みすな えのきだけ きくらげ ④レモンかじゅう ⑤つわ しめじ	①こめ ③④⑤さとう	③⑤あぶら	611 Kcal 26.7 g 791 kcal 33.4 g
12木	①ごはん	③たまご丼 ④ひじき入りきんぴら		③たまご さつまあげ ④あぶらあげ	②ぎゆうにゆう ④ひじき	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ふかねぎ ③④ごぼう ④こんにやく	①こめ ④さとう	④あぶら ごま	615 Kcal 24.2 g 790 kcal 29.7 g
13金	①むぎ ① 麦ごはん	③なまあ ③ 生揚げときこのサンラータン ④かつおそぼろ丼		③なまあげ ④かつお	②ぎゆうにゆう ④しらすほし	③にんじん	③だいこん えのきだけ しめじ ④たまねぎ しょうが えだまめ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	628 Kcal 24.2 g 803 kcal 29.7 g
16月	①ごはん	③さつき汁 ④五目いりたまご		③とりにく ④たまご ぶたミンチ	②ぎゆうにゆう	③④にんじん	③ごぼう たけのこ たまねぎ きぬさや ④ほししいたけ こんにやく えだまめ	①こめ ④さとう	④あぶら	632 Kcal 29.3 g 803 kcal 36.3 g
17火	①ことう ① 黒糖パン	③やきそば ④ごぼうとナッツのサラダ		③ぶたにく いか かまぼこ	②ぎゆうにゆう	③ピーマン ③④にんじん	③たまねぎ もやし きゃべつ ④ごぼう きゅうり	①パン めん	③あぶら ごま ④マヨネーズ アーモンド	695 Kcal 27.0 g 901 kcal 34.2 g
18水	①ごはん	③とうふの利休汁 ④さつまあげのいり煮		③とうふ あぶらあげ ④さつまあげ だいず	②ぎゆうにゆう ③わかめ ④ひじき	③こねぎ ③④にんじん	③たまねぎ えのきだけ ④ほししいたけ	①こめ ④さとう	③すりごま ねりごま ④あぶら	598 Kcal 23.3 g 772 kcal 29.2 g
19木	①ごはん	③すまし汁 ④と うお ④ 飛び魚のごま がらめ ⑤野菜サラダ		③とうふ とり く ④とびう お	②ぎゆうにゆう	③⑤にんじん	③たけのこ ほししいたけ はくさい ⑤きゃべつ コーン	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ④⑤さとう	④ごま ④⑤あぶら	606 Kcal 26.6 g 768 kcal 32.8 g
20金	①むぎ ① 麦ごはん	③ハヤシライス ④トマトと海そうのサラダ		③ぎゆうに いんげんまめ ひよこまめ	②ぎゆうにゆう ③スキムミルク ④かいそう	③にんじん ④トマト	③たまねぎ にんにく ④レタス きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③バター ③④あぶら	677 Kcal 22.7 g 857 kcal 27.5 g
23月	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④切り干し大根みそマヨ和え		③とりミンチ なまあげ	②ぎゆうにゆう	③にんじん ④ほうれんそう	③たけのこ たまねぎ こんにやく えだまめ ④ほししいたけ レタス	①こめ ③じゃがいも でんぶん ③④さとう	③あぶら ④マヨネーズ	664 Kcal 24.7 g 841 kcal 30.2 g
24火	①パディパン	③コーンスープ ④ハンバーガー (野菜いため)		③ベーコン しらはなまめ ④とりにく ぶたにく	②③ぎゆうにゆう ③こなチーズ スキムミルク	③にんじん	③コーン ③④たまねぎ ④きゃべつ ちんげんさい	①パン ③じゃがいも ④さとう	③バター なまクリーム ④ラード あぶら	619 Kcal 25.6 g 782 kcal 32.0 g
25水	①ごはん	③八宝菜 ④ほうれん草のゴマ味噌あえ		③えび ちくわ ぶたにく	②ぎゆうにゆう ④わかめ	③にんじん ④ほうれんそう	③こさんだけ たまねぎ きゃべつ ほししいたけ にんにく しょうが ④もやし コーン	①こめ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	601 Kcal 25.0 g 775 kcal 30.5 g
26木	①むぎ ① 麦ごはん	③たまねぎのみそ汁 ④青椒肉絲		③とうふ あぶらあげ ④ぎゆうに	②ぎゆうにゆう	③④にんじん ④ピーマン	③たまねぎ えのきだけ ④たけのこ しょうが にんにく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	640 Kcal 26.2 g 812 kcal 32.1 g
27金	①むぎ ① 麦ごはん	③じゃがいものベーコン煮 ④さつまカレーソース		③ベーコン うすらたまご ④ぶたミンチ だいず	②ぎゆうにゆう ④こなチーズ	③にんじん いんげん ④とまと こなちや	③しめじ ③④たまねぎ ④たけのこ にんにく りんご	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら ④なまクリーム	683 Kcal 24.5 g 875 kcal 30.8 g
30月	①ごはん	③白菜と肉団子のスープ ④白身魚の甘酢あん		③ぎゆうミンチ ぶたみんち とりミンチ ④たら	②ぎゆうにゆう	③こねぎ ③④にんじん ④ピーマン	③たけのこ きゃべつ ほししいたけ ③④たまねぎ ④にんにく	①こめ ③はるさめ パンこ ④でんぶん さとう	④あぶら	616 Kcal 22.7 g 775 kcal 28.0 g
31火	①しょく ① 食パン	③とり肉のケチャップ煮 ④フルーツ白玉		③とり肉 うすらたまご	②ぎゆうにゆう	③にんじん ピーマン	③たまねぎ きゃべつ ④みかんかん おうとうかん いちご	①パン ③さとう でんぶん ④リンゴゼリー	③バター	629 Kcal 25.1 g 780 kcal 30.7 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：①たけのこごはん・・・あか(①ぶたにく・あぶらあげ) みどり(①たけのこ) きいろ(①こめ・むぎ・さとう)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。