



学校給食予定献立表

(令和2年 5 月)

富士見小学校

| 日 曜 | 献立名 | 主に体を作るもと(赤) | | 主に体の調子を整えるもと(緑) | | 主に熱や力のもと(黄) | | 調味料 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g) |
|---------|----------------|-------------------------------|-------------------|-----------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|---|--|
| | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・小魚 海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 油脂 種実など | | |
| 20 水 | げんまいいりせわりロールパン | | | | | げんまいいりロールパン | | | 569 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | チリコンカン | ぶたにく きんときまめ レンズまめ | | トマト | たまねぎ にんにく | こむぎこ | あぶら | ケチャップ ソース ワイン ブイヨン しお こしょう とうがらし | 24.6 |
| | やさいスープ | ベーコン | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ セロリ | じゃがいも | | とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう | 16.4 |
| | フルーツミックス | | | | パインかんづめ りんごかんづめ みかんシラップづけ | | | | 2.5 |
| | ミニチーズ | | チーズ | | | | | | |
| 21 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 567 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | てりやきハンバーグ | ハンバーグ | | | | さとう かたくりこ | | しょうゆ みりん さけ | 20.8 |
| | こメロンいりサラダ | | | | キャベツ こメロン | さとう | あぶら | す しお こしょう | 18.0 |
| | みだくさんじる | とりにく みそ なまあげ とうふ | | にんじん はねぎ | だいこん ごぼう | じゃがいも | ごまあぶら | かつおぶし | 1.7 |
| | ミニトマト | | ミニトマト | | | | | | |
| 22 金 | ごはん | | | | | ごはん | | | 692 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | あげ豆腐のおろしだれ | あげ豆腐 | | はねぎ | だいこん | さとう | あぶら | しょうゆ みりん | 27.0 |
| | ピリからきゅうり | | しおこんぶ | | きゅうり | さとう | ごまあぶら | しょうゆ す とうがらし | 25.4 |
| | おやこに | たまご とりにく かまぼこ | | にんじん | たまねぎ たけのこ えだまめ ほししいたけ | じゃがいも さとう | | しょうゆ みりん さけ かつおだし | 2.3 |
| 25 月 | ちゅうかめん | | | | | ちゅうかめん | | | 598 |
| | しおラーメンのしる | ぶたにく なると | | にんじん チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ | | ごまあぶら | とりがらスープ さけ しお しょうゆ ブイヨン こしょう | 22.0 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | 17.7 |
| | しらすいりしゅうまい | しらすいりしゅうまい | | | | | | | 2.8 |
| | ごぼうのごまずあえ | | | こまつな | ごぼう | さとう | ごま | しょうゆ す しお | |
| 26 火 | むぎごはん | | | | | むぎごはん | | | 585 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ゆでぶたのごまじょうゆに | ぶたにく | | はねぎ | たまねぎ しょうが | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ す さけ しお | 24.6 |
| | じゃがいものあおじそあえ | | | あおじそ | | じゃがいも | | しお | 16.2 |
| | とうふとわかめのみそしる | とうふ みそ | わかめ | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ えのきたけ | | | かつおぶし | 1.7 |
| | ジュシーフルーツ | | | ジュシーフルーツ | | | | | |
| 27 水 | まるがたよこわりパン | | | | | まるがたパン | | | 659 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | メンチカツ | メンチカツ | | | | さとう | あぶら | ケチャップ ソース ワイン | 27.3 |
| | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | しお こしょう | 24.7 |
| | あさりのチャウダー | あさり とうにゅう ベーコン レンズまめ | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム にんにく | じゃがいも こめこ | バター なまクリーム あぶら | とりがらスープ ワイン しお ブイヨン こしょう | 2.7 |
| 28 木 | ごはん | | | | | ごはん | | | 569 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | ジィチィホワンドウ | だいず とりにく | | はねぎ | しょうが | さとう かたくりこ | | しょうゆ さけ | 24.6 |
| | もやしのピリからあえ | | | こまつな にんじん | もやし | さとう | ごま ごまあぶら | しょうゆ す トウバンジャン | 17.6 |
| | にらたまじる | たまご とうふ | | にんじん にら | たまねぎ えのきたけ | かたくりこ | | しょうゆ さけ しお かつおぶし | 1.9 |
| 29 金 | ごはん | | | | | ごはん | | | 603 |
| | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | | |
| | なまあげのごもくに | なまあげ ぶたにく みそ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ たけのこ ほししいたけ きくらげ | じゃがいも さとう かたくりこ | ごまあぶら | とりがらスープ しょうゆ みりん オイスターソース さけ トウバンジャン | 22.2 |
| | むしぎょうざ | | | | ぎょうざ | | | | 17.9 |
| | ゆさいしんのちゅうかあえ | | | ゆさいしん にんじん | もやし | さとう | ごまあぶら | しょうゆ す しお | 1.8 |

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆ 献立の詳細が必要な場合は、お問い合わせください。(Tel 0538-36-0770)
 ☆ 油はなたね油を使用しています。
 ☆ スプーンがあると食べやすい献立については がついています。

5/8 東京2020 オリンピック ~ハヤシ~
 東京が発祥と言われているハヤシライス、ハッシュドビーフが起源という説もあります。イギリス発祥のハッシュドビーフにごはんを添えた日本式の食べ方として「ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス」という名がなまったと言われていいます。残念ながら延期になってしまいましたが、東京オリンピックでは、世界の人人々に最高の「おもてなし」で歓迎できると良いですね。