



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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実など		
11 月	ソフトめん					ソフトめん			
	やまぶきソース	ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ コーン マッシュルーム えだまめ にんにく			カレーウ とりがらスープ ケチャップ ワイン ソース ブイヨン しお カレーこ しょう	657
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						30.9
	アーモンドにぼし		にぼし		ごぼう		アーモンド あぶら	しお	20.7
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり みかんシラップづけ	さとう	あぶら	りんごす しお	2.6
12 火	むぎごはん					むぎごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						586
	がんとどきのふくめに	がんとどき				さとう		しょうゆ みりん さけ かつおぶし	20.7
	きんぴらごぼう	ぶたにく	こんぶ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	16.6
	つくねじる	つくね		にんじん こまつな	だいこん たけのこ ほししいたけ			しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	2.1
ブルーベリーゼリー				ブルーベリーゼリー					
14 木	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						605
	ポークカレー	ぶたにく レンズまめ	チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも		カレーウ とりがらスープ ソース ワイン ブイヨン しお ケチャップ こしょう	25.6
	シーフードソテー	いか あさり		あかピーマン パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	ワイン しお こしょう	14.6
コーンサラダ				キャベツ コーン きゅうり	さとう	あぶら	しお こしょう	2.0	
15 金	ごはん					ごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						594
	さばみそに	さばみそに							22.2
	じゃがいものいそに	ぶたにく ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		しょうゆ みりん さけ かつぶし	19.2
	とうふのすましじる	とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	1.6
かしわもち					かしわもち				
19 火	むぎごはん					むぎごはん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						604
	まぐろとあさりのみそに	まぐろあぶらづけ あさり みそ			たまねぎ しょうが	さとう		しょうゆ さけ	24.6
	だいたろquette					だいたろquette	あぶら		15.7
あおのりだんごのすましじる	あおのりだんご とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ			しょうゆ さけ しお かつおぶし	2.2	