

# 5月 献立表

平成 24 年

Bブロック

日	曜日	献立名	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	栄養価
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしきととのえる	
1	火	コッペパン きゅうにゅう やさいスープ チーズポテト ウィナー	とりむね シェイク プロセスチーズ	コッペパン ジャがいも パター	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ セロリ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 596 Kcal 25.4 g 23.7 g 2.4 g
2	水	ちゅうかおこわ きゅうにゅう すまし汁 さけのおおやき しおもち きゅうり かしわもち	やきふた どうふ かまぼこ さけ きゅうにゅう	こめ もちこめ さとう かしわもち あぶら	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 615 Kcal 28.2 g 13.6 g 2.5 g
7	月	ごはん きゅうにゅう わかめスープ(かまぼこ) ブルコギ	タチオウボール きゅうにゅう カットわかめ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たら えのきたけ たまねぎ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 653 Kcal 26.7 g 25 g 2.4 g
8	火	コッペパン きゅうにゅう ちゃんぼん りんかけだいず グレーフルーツ1/6	ぶたにく いか かまぼこ てんぷら ローストだいず きゅうにゅう	コッペパン ちゃんぼん さとう かたくりこ あぶら	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ もやし グレーフルーツ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 624 Kcal 30.9 g 19.9 g 3.1 g
9	水	グリーンピースごはん きゅうにゅう みそしる さかなフライ(てづくり) もやしのおひたし	どうふ みそ しいら たまご きゅうにゅう	こめ ジャがいも ちゅうりきこ パンこ さとう あぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう グリンピース たまねぎ ごぼう もやし	エネルギーたんぱく質脂質繊維 646 Kcal 27.6 g 16 g 3.1 g
10	木	バーカーハウスパン きゅうにゅう チンゲンさいのスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ	ベーコン グリエハンバーグ きゅうにゅう スライスチーズ	バーカーハウスパン でんぶん さとう	チンゲンツァイ にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 635 Kcal 27.3 g 29.8 g 4 g
11	金	ごはん きゅうにゅう マーボーとうふ はるさめサラダ れいとうおうとう	あいびきにく やきとうふ みそ きゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり フロースンおうとう	エネルギーたんぱく質脂質繊維 703 Kcal 27.5 g 20.3 g 2.2 g
14	月	ごはん きゅうにゅう ぶくめに えびしゅうまい あますきゅうり	とりむね だいず きぬあつあげ エビシューマイ きゅうにゅう こんぶ	こめ ジャがいも こんやく さとう あぶら	にんじん いんげん れんこん きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 685 Kcal 24.2 g 17.6 g 4 g
15	火	くろざとうパン きゅうにゅう ごぼうのポタージュ プレーンオムレツ ほうれんそうのソテー キウイ1/2	とりむね プレーンオムレツ きゅうにゅう	くろざとうパン ジャがいも あぶら	にんじん パセリ ほうれんそう ごぼう たまねぎ コーン キウイフルーツ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 614 Kcal 25.9 g 19.6 g 2.7 g
16	水	ごはん きゅうにゅう ぶたじる さばのおおやき ごまあえ	ぶたにく あつあげ みそ サバのおおやき きゅうにゅう	こめ さといも こんやく さとう いりごま	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう しょうが キャベツ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 619 Kcal 25.3 g 16.7 g 2.8 g
17	木	たまごパン きゅうにゅう やきビーフン いりこのアーモンドがらめ パイン(生)	ぶたにく ちくわ きゅうにゅう いりこ	たまごパン ビーフン さとう ごまあぶら あぶら アーモンドダイズ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし しいたけ パインアップル	エネルギーたんぱく質脂質繊維 609 Kcal 28.6 g 18.3 g 2.6 g
18	金	たかなチャーハン きゅうにゅう に たましる ししゃもいそべフライ ブロッコリーのおひたし	どうふ たまご きゅうにゅう ししゃものフリッター	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら いりごま	たかな にんじん たら ブロッコリー たまねぎ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 610 Kcal 21.7 g 22.5 g 3.3 g
21	月	ごはん きゅうにゅう にくじゃが オレンジ(1/4)	きゅうにゅう きゅうにゅう	こめ ジャがいも つきこんやく さとう あぶら ごまあぶら	にんじん いんげん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ バレンシアオレンジ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 640 Kcal 19.4 g 15.2 g 1.3 g
22	火	みかんパン きゅうにゅう カレービーンズ フレンチサラダ アーモンドフィッシュ	ぶたにく ミックスビーンズ きゅうにゅう	みかんパン ジャがいも さとう あぶら P-7 ドフィッシュ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 602 Kcal 25.6 g 23 g 1.7 g
23	水	ごはん きゅうにゅう とりごぼしる ひじきいりあつきたまご ほうれんそうのくるみあえ	とりむねにく あぶらあげ あつきたまご きゅうにゅう	こめ こんやく さとう くるみ	にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう たまねぎ しいたけ もやし	エネルギーたんぱく質脂質繊維 596 Kcal 23.3 g 16.6 g 2.1 g
24	木	コッペパン きゅうにゅう ごもくうどん おさかなぎょうざ アスパラサラダ	とりむねにく かまぼこ あぶらあげ おさかなぎょうざ きゅうにゅう	コッペパン うどん あぶら	にんじん ねぎ アスパラガス たまねぎ きゅうり コーン	エネルギーたんぱく質脂質繊維 644 Kcal 27 g 20.8 g 3.6 g
25	金	ごはん きゅうにゅう ハヤシライス きりぼしだいこんのすのもの	きゅうにゅう きゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら いりごま	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 723 Kcal 17.5 g 27.7 g 3.1 g
28	月	ごはん きゅうにゅう あつあげとやさいのうまに ごますあえ(ブロッコリー-きゅうり) のりたまごふりかけ	とりにく あつあげ てんぷら のりたまごふりかけ きゅうにゅう	こめ さといも さとう あぶら いりごま	にんじん きぬさや ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう しいたけ きゅうり	エネルギーたんぱく質脂質繊維 684 Kcal 24.5 g 19.1 g 1.8 g
29	火	はいがパン きゅうにゅう コーンポタージュ キャベツのソテー パナナ1/2	とりむねにく ベーコン きゅうにゅう こなチーズ	はいがパン ジャがいも こむぎ あぶら ソフトタイプ マーガリン	にんじん パセリ たまねぎ クリームコーン コーン キャベツ もやし パナナ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 622 Kcal 24.4 g 23.2 g 2 g
30	水	ごはん きゅうにゅう はるさめしる あじのおおやき ひじきサラダ	ぶたにく かまぼこ あじのおおやき きゅうにゅう ひじき	こめ はるさめ さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり コーン	エネルギーたんぱく質脂質繊維 598 Kcal 24.8 g 14.8 g 2.3 g
31	木	しょくパン(65g) きゅうにゅう イタリアンスープ パネのミートソース オレンジ(1/4)	たまご ベーコン ミックスビーンズ あいびきにく きゅうにゅう こなチーズ	しょくパン パンこ ペンネ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう トマトホール たまねぎ コーン しめじ バレンシアオレンジ	エネルギーたんぱく質脂質繊維 657 Kcal 28.3 g 22.7 g 3 g

☆給食で使用している食材☆ (時季や天候、価格などにより、変更が生じることがあります。)

●佐世保産・・・米, 牛乳, ほうれん草, ねぎ, エリンギ

●長崎県産・・・人参, ジャがいも, キャベツ, きゅうり

