



平成23年度

5月分

献立表

教頭先生

富嶺市立富嶺小学校

献立名	熱や力になるもの (黄の食品)	血・肉・骨・歯になるもの (赤の食品)	体の調子を整えるもの (緑の食品)	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質 水分
2月 げんりょうこくとうパン きつねうどん じゃこサラダ	こくとうパン うどん さとう さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ ちりめん	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	にぼし しょうゆ みりん さけ す しょうゆ	522 21.8 15.5 2.7
3月 4月 5月	(黄) 煮干し (赤) みどりの白 (緑) こどもの白				
6月 (金) マヨネーズパン はっぼうさい メロン カルフィッシュ	マヨネーズパン ごまあぶら でんぶ こめこ でんぶ さとう	ぶたにく いか えび かたくちいわし	ぎゅうにゅう うずらのたまご しいたけ たまねぎ にんじん テンゲンサイ たけのこ マヨネーズ メロン	しょうゆ さけ しお こしょう オイスター ソース	511 29 22.0 2.9
9月 (月) げんりょうミルクパン しおやきそば ツナサラダ	ミルクパン ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ま サラダあぶら さとう	ぶたにく えび いか まぐろみずに	ぎゅうにゅう キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん	しお くるこしょう す おろしにんにく す しお こしょう	505 25 16 1.4
10月 (火) むぎごはん わかたけじる かつおのケチャップソースあえ ゆでキャベツ 子どものデザート	こめ むぎ でんぶ あげあぶら さとう かしわもち(しょうしんこ さとう ばくがとう みず あめ 煎茶わら)	とうふ わかめ かつお (あじき)	ぎゅうにゅう たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ (かしわぼ)	しょうゆ さけ しお こしょう だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ おろししょうが おろしにんにく しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース しお	600 34 10 1.5
11月 (水) むぎごはん だいたいのいそに ばいにくあえ	こめ むぎ サラダあぶら さとう さとう	たいず ひじき ぶたにく てんぶら あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく いんげん もやし ほうれんそう にんじん ばいにく	しょうゆ みりん さけ しょうゆ	588 24 14.7 1.9
12月 (木) とりごぼうごはん にらたまじる わかめのすのもの	こめ サラダあぶら でんぶ さとう ごま	とりこ あぶらあげ とうふ たまご わかめ	ぎゅうにゅう ごぼう にんじん しいたけ えんどう たまねぎ たけのこ にら キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ さけ みりん しお にぼし しょうゆ しお こしょう す しょうゆ	510 28 13 2.1
13月 (金)	春の遠足				
16月 (月) げんりょうコッペパン スパゲティペスカトーレ グリーンサラダ	コッペパン スパゲティ サラダあぶら パター	いか あさり えび ハム	ぎゅうにゅう ベーコン たまねぎ にんじん トマト パセリ	おろしにんにく トマトケチャップ ウス ターソース しょうゆ あかワイン しお こしょう キャベツ きゅうり アスパラガス ごまドレッシング しお こしょう	566 26 19 2.2
17月 (火) むぎごはん わかめスープ さんしょくどんのぐ	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら	とうふ わかめ とりこ たまご	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ えんどう	にぼし しょうゆ しお こしょう みりん しょうゆ さけ おろししょうが し お	576 27 15 1.7
18月 (水) むぎごはん とうふのオイスターソースいため もやしのナムル ふりかけ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶ さとう ごまあぶら ごま ごま さとう みずあめ	とうふ ぶたにく けずりぶし	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ に ら もやし にんじん ほうれんそう	おろししょうが オイスターソース しょう ゆ さけ しお こしょう しょうゆ す トウモロコシ しお しょうゆ みりん こうばエキス	566 29.4 14.0 1.8
19月 (木) ちゅうかおこわ くろかわかぼちやのみそしる ゴーヤのすのもの	こめ もちごめ ごまあぶら さとう さとう ごま	ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう えんどう にんじん しめじ しいたけ くろかわかぼちや えのきたけ たまねぎ ねぎ ゴーヤ にんじん せんざりだいこん きゅうり	しょうゆ しお さけ にぼし す しょうゆ	527 22 12 2.6
20月 (金) しょくパン トマトとレタスのスープ しろみぎかなのこうそうあえ いちごジャム	しょくパン でんぶん じゃがいも あげあぶら パター いちごジャム	ベーコン さかな 	ぎゅうにゅう トマト レタス たまねぎ えのきたけ パセリ あかピーマン あかピーマン ビーマン	とりがら しょうゆ さけ しお こしょう しお こしょう しろワイン おろしにんにく ローズマリー	619 30 19.5 2.1
23月 (月) げんりょうチーズパン しるビーフン アスパラガスのソテー	チーズパン ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん ぶどうとう みずあめ サラダあぶら	ぶたにく いか ちくわ ホークピッツ(ぶたにく)	ぎゅうにゅう キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ アスパラガス キャベツ あかピーマン ホールコーン	にぼし しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ しお こしょう	564 26 18 2.9
24月 (火) むぎごはん にくじゃが はるキャベツのあえもの しそあじひじき ごぶつきごはん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう さとう オリーブオイル あぶら さとう みずあめ ごぶつきまい	ぎゅうにゅう ハム ひじき	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ いんげん いとこんにゃく しい たけ キャベツ だいこん ホールコーン あおまめ しそのみ	しょうゆ みりん さけ す しお こしょう しょうゆ こうばエキス しお さんみりよう	638 24 14.7 1.9
25月 (水) かつおくんカレー フルーツのジュレあえ	さとう じゃがいも サラダあぶら みずあめ でんぶ さとう	かつお チーズ 	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ グリンピース エリンギ あかん もも バイン リんご	しょうゆ おろしにんにく カールウト マトケチャップ とりがら デミグラス ソース しお こしょう アセロラかじゅうりんごかじゅう グルカ ざい さんみりよう	607 22 14 1.6
26月 (木) むぎごはん けんちんじる みそカツ ゆでキャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あげあぶら さとう ごま	とりこ とうふ あぶらあげ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう しいたけ にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ キャベツ	にぼし しょうゆ さけ しお こしょう みりん さけ しお	602 34 13.1 2
27月 (金) こめこパン ポークビーンズ いかとだいのこのマリネ	こめこパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら さとう	ぶたにく たいず チーズ いか	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり だいこん にんじん	しお こしょう トマトケチャップ デミグラ スソース しお こしょう す しょうゆ しお こしょう	610 29 18 2.5
30月 (月) げんりょうコッペパン みそラーメン ほうれんそうのごまあえ	コッペパン ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく やきぶた みそ ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ふともやし ホールコーン ねぎ きざみに んにく ほうれんそう にんじん ふともやし	なまおろししょうが とりがら とんこつ しょうゆ こしょう さけ しょうゆ	518 28.8 16.1 3.0
31月 (火) むぎごはん さつまじる さかなのカレーあげ ゆできゅうり	こめ むぎ さつままい でんぶ あげあぶら さとう	とりこ とうふ さかな	ぎゅうにゅう にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	にぼし さけ カレーこ しょうゆ みりん さけ しお しょうゆ	622 33 12.2 2.1