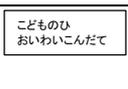


5月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー(Kcal)	
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーの		たんぱく質(g)	
						もとになるもの		脂質(%)	
								小学校	中学校
1 木	コッペパン 牛乳	牛乳 たまご	きゅうり キャベツ にんにく	パン ごま					
	はるさめスープ	ぶたにく やきぶた	ほうれんそう ねぎ セロリ	りよくとうはるさめ				635	798
	チキンガーリックソテー	とりにく ロースハム	たけのこ ほししいたけ	ごまあぶら				33.8	42.5
	ナムル							34.7	33.5
2 金	すめし 牛乳	牛乳 ツナ ウインナー	にんじん きゅうり	こめ さとう					
	てまきのぐ	かまぼこ とりにく	たけのこ 	マヨネーズ かしわもち 				706	800
	わかたけじる	やきのり わかめ						27.0	31.5
	てまきのり							37.2	33.6
7 水	ごはん 牛乳	牛乳 かまぼこ	きゅうり キャベツ しょうが	こめ ふしめん					
	ふしめんじる	なると あぶらあげ	にんじん ねぎ	あぶら パンこ				666	820
	いわしのアングレーズソース	いわし いか	ほししいたけ えのきたけ	でんぷん さとう				24.4	29.1
	すのもの							26.8	25.1
8 木	げんりょうコッペパン 牛乳	牛乳	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン あぶら					
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく ウインナー	にんじん ピーマン キャベツ 	スパゲティ さとう				641	810
	くきわかめのサラダ	チーズ くきわかめ	きゅうり かわちばんかん	ごま ごまあぶら				25.4	31.7
	かわちばんかん							26.7	25.3
9 金	ごはん 牛乳	牛乳 おきみそ あかみそ しらすぼし	キャベツ レモン たまねぎ	こめ こむぎこ					
	ぶたじる	ぶたにく たまご スキムミルク	ねぎ にんじん ゆかり	ごま あぶら				599	765
	つくねあげ	だいたず すりみ きゅうりミンチ	はくさい ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく				23.0	28.1
	ゆかりあえ							29.6	27.5
12 月	ごはん 牛乳	牛乳 わかめ	だいこん きゅうり レモン	こめ さとう あぶら					
	すましじる	うずらたまご やきぶた	ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま マヨネーズ				607	750
	とりそぼろどんぶり	とりミンチ	にんじん ほししいたけ えだまめ					25.4	30.1
	だいこんサラダ							31.7	30.2
13 火	ごはん 牛乳	牛乳 たい	きりぼしだいこん たまねぎ	こめ はたかむぎ					
	おやこどんぶり	とりにく たまご	ほししいたけ えのきたけ ねぎ	さとう でんぷん				639	813
	たいのごもくあんかけ		にんじん たけのこ	あぶら				27.8	34.4
	はりはりつけ							27.9	25.9
14 水	ごはん 牛乳	牛乳 あかみそ	きゅうり キャベツ ほししいたけ	こめ あぶら					
	マーボーどうふ	どうふ きゅうりミンチ	にんじん グリーンピース ながねぎ 	さとう でんぷん				617	784
	いりこのあまからに	こにぼし ツナ	たけのこ たまねぎ	くろざとう				26.6	32.5
	ツナサラダ							28.4	26.5
15 木	コッペパン 牛乳	牛乳	だいこん きゅうり ごぼう	パン アーモンド でんぷん					
	しおラーメン	やきぶた ぶたにく	にんじん ねぎ もやし	はたかむぎめん あぶら				602	772
	ナッツごぼう		コーン ながねぎ	ごまあぶら さとう				25.8	31.9
	きゅうりとだいこんのナムル							29.8	28.1
16 金	ごはん 牛乳	牛乳 ひじき こうなごちりめん	だいこん きゅうり にんじん	こめ さとう あぶら					
	ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ぶたにく しろみそ	ごぼう グリンピース	じゃがいも こんにゃく				595	733
	ひじきサラダ							21.9	26.4
	こおなごちりめん <input type="checkbox"/> アレルギーなしのひ							19.8	18.0
19 月	ごはん 牛乳	牛乳 おきみそ あかみそ	なす たまねぎ コーン	こめ さとう あぶら					
	いよこみそじる	どうふ のり	にんじん こまつな	こむぎこ でんぷん				622	793
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく わかめ						24.7	30.1
	わふうサラダ							27.2	25.2
20 火	ごはん 牛乳	牛乳	たけのこ しょうが にんにく	こめ ごまあぶら					
	ビーフンじる	ぶたにく きゅうにく	にんじん ねぎ えだまめ	ビーフン あぶら				624	770
	チンジャオロース		ピーマン ほししいたけ	さとう でんぷん				25.2	30.6
	えだまめ							25.8	24.5
21 水	ごはん 牛乳	牛乳 たまご	もやし はくさい たけのこ パセリ	こめ さとう あぶら					
	ワンドンスープ	ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ 	ワンドン はるさめ				619	767
	わかどりのこうみあげ		ほししいたけ ながねぎ しょうが	こむぎこ ごまあぶら				26.0	31.7
	キムチあえ							24.7	23.4
22 木	コッペパン 牛乳	牛乳 ツナ	キャベツ きゅうり ミニトマト	パン あぶら					
	ポークビーンズ	だいたず ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう				644	809
	ツナサラダ		レモン にんにく					29.1	35.7
	ミニトマト							35.4	34.2
23 金	ごはん 牛乳	牛乳 あおのり	たまねぎ にんじん もやし	こめ ルウ ごま					
	かぼちゃのカレーに	とりミンチ スキムミルク	かぼちゃ いんげん	さとう あぶら				672	859
	ちくわのいそべあげ	ちくわ たまご チーズ		こむぎこ ごまあぶら				23.0	28.1
	にんじんのごまあえ							27.3	25.4
26 月	げんりょうゆかりごはん 牛乳	牛乳 しらすぼし わかめ	ゆかり きゅうり	こめ うどん あぶら					
	わかめうどん	とりにく かまぼこ ひじき 	にんじん ねぎ	さつまいも こむぎこ				613	778
	なっとうのかきあげ	なっとう たまご こにぼし	ピーマン ながねぎ					20.1	24.6
	きゅうりもみ							22.9	20.8
27 火	ごはん 牛乳	牛乳 あおのり	だいこん えだまめ レモン	こめ アーモンド					
	キャベツのみそじる	あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ キャベツ	りよくとうはるさめ さとう				602	767
	マーボーだいこん	ぶたにく こにぼし		ごまあぶら				23.4	28.8
	ナッツいりこ							26.5	24.3
28 水	おきごはん 牛乳	牛乳 なまクリーム	たまねぎ グリンピース にんにく	こめ はたか麦 ルウ					
	ポークカレー	ぶたにく	にんじん ピーマン ふくじんづけ	じゃがいも あぶら				638	791
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり コーン	フレンチドレッシング				19.7	23.5
	ふくじんづけ							27.4	26.3
29 木	コッペパン 牛乳	牛乳 ロースハム	きゅうり たまねぎ	パン マヨネーズ					
	ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー とりにく	にんじん パセリ	じゃがいも さとう				619	776
	とりにくのピリからやき		キャベツ	ごまあぶ				30.1	37.5
	ポテトサラダ							38.2	37.0
30 金	ごはん 牛乳	牛乳 しらすぼし	にんにく ながねぎ たまねぎ	こめ あぶら ごま					
	じゃがいものやきにくふう	きゅううにく ちくわ 	ピーマン とうもろこし	じゃがいも さとう				625	795
	てづくりふりかけ	かつおぶし ひじき						23.4	28.7
	とうもろこし							27.4	25.5

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。

※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。

※ 今月の伊予市産は、米、じゃがいも、たけのこ、たまねぎ、とうもろこし、ミニトマト、なす、ほししいたけです。

イラスト：伊予小学校 給食委員会