



5月分 よていこんだてひょう

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標
食事のマナーを身につけよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価		
				主食	おかず	赤色の食品 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (無体力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
6	金			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
9	月			(むぎごはん)	ポークカレー シーザーサラダ バナナ	ぶたにく スキムミルク ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン バナナ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールウ クルトン マヨネーズ さとう	486 15.6 13.3 1.5		
10	火			ごはん	とりのからあげ きんぴらごぼう キャベツとじゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しょうが にんにく キャベツ ねぎ しめじ	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごま	435 17.5 12.4 1.6		
11	水		バターロール パン		マカロニグラタン はなやさいのカラフルサラダ アスパラいりたまごスープ	とりにく だいたい チーズ たまご ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ フロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ にんにく キャベツ アスパラガス にんじん	パン バター マカロニ ベジメルトソース かたくりこ オリブ油	427 19.7 17.9 2.0		
12	木			ごはん	ぶたにくとごぼうのかりんとあげ かぶとキャベツのわふうサラダ とりにくのうすくまじる オレンジ	ぶたにく ハム とりにく なると とうふ	ごぼう しょうが きゅうり キャベツ かぶ ラディッシュ コーン えのきたけ にんじん チンゲンサイ ねぎ オレンジ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま ドレッシング	468 21.3 12.1 1.5		
13	金			チャーハン	しろみぎかなのチリソースかけ みそやさいスープ フルーツヨーグルト	ハム たまご ホキ とりにく みそ ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ コーン だいこん みかん バイン もも	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	474 19.3 13.4 2.7		
16	月			(ごはん)	ピビンバ(やきにく・ナムル) わかめスープ パイナップル	ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん しょうが にんにく ねぎ えのきたけ たまねぎ パイナップル	こめ サラダあぶら さとう ごま	432 20.5 12.2 1.8		
17	火			ごはん	おやこに キャベツのおかかあえ わかたけじる かくチーズ	とりにく たまご ちくわ かつおぶし とうふ わかめ えび タラ チーズ	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん もやし たけのこ えのきたけ みつば	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ	446 23.6 12.7 2.0		
18	水			ごはん	ギンザケのしおやき さんりくさんわかめのあえもの じゃがぶたキムチ ヨーグルト	サケ わかめ ぶたにく かにかまほこ ヨーグルト	きゅうり コーン こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい にら	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら さとう	509 22.5 13.5 1.8		
19	木			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
20	金			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
23	月			ごはん ふりかけ	チキンなんばん ひじきのいりに たまごとほうれんそうのスープ	とりにく ひじき だいたい あぶらあげ とうふ	にんじん こんにゃく えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	こめ てんぷらこ こめこ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	426 19.2 12.8 1.9		
24	火			ごはん	キピナゴのかりかりあげ(2こ) はるさめサラダ ジャージャンとうふ	キピナゴ ハム ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	こめ じゃがいも かたくりこ サラダあぶら さとう はるさめ	485 17.9 16.6 1.9		
25	水		きなこ あげパン		ミートボール イタリアンサラダ ポトフ	きなこ ぶたにく とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ コーン きゅうり アスパラガス フロッコリー パセリ セロリー にんじん だいこん キャベツ	パン こめこ サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ ドレッシング じゃがいも	444 19.7 18.3 2.5		
26	木			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
27	金			給食はありません		🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣🌸🐣					
30	月			(むぎごはん)	ぶたどん かいそうサラダ みそけんちんじる オレンジ	ぶたにく わかめ かんてん つのまた こんぶ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング じゃがいも	425 19.5 11.0 1.6		
31	火			(ごはん)	ミートボールのハヤシライス まめのサラダ ゴールデンキウイ	ぶたにく とりにく ハム だいたい	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく トマト きゅうり えだまめ コーン キウイフルーツ	こめ じゃがいも かたくりこ バター ハヤシルウ さとう ドレッシング マヨネーズ	456 14.4 15.3 1.7		
月平均栄養価				エネルギー： 455kcal		たんぱく質： 19.2g		脂質： 14.0g		塩分： 1.9g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある11日～13日と25日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」