



5月分 予定献立表

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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g		
				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 (熱や力になる)			
1	金		こどもの日 献立	たけのこ ごはん	カツオのフライ 和風サラダ なめこ汁	とりにく あぶらあげ カツオ ハム とうふ みそ	たけのこ にんじん しだいけ キャベツ きゅうり もやし なめこ だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう ごむぎこ パンこ ごま サラダあぶら ドレッシング	473 24.0 15.2 2.0		
7	木			ごはん	とりのから揚げ ホイコーロー 春雨五白スープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ パプリカ ビーマン しめじ もやし チンゲンサイ しだいけ しょうが にんにく	こめ さとう サラダあぶら かたくりこ はるさめ	424 19.5 12.3 1.2		
8	金			ごはん (麦ごはん)	キーマカレー アメリカンサラダ ABCマカロニスープ	ぶたにく だいず ハム ベーコン	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン レモン しめじ にんにく しょうが	こめ むぎ サラダあぶら カレールフ オリーブゆ さとう ポテトチップス マカロニ	467 18.6 13.7 2.3		
11	月			ごはん	ソースカツ 野菜の塩昆布和え 沢煮梅	ぶたにく とりにく ごんぼ あぶらあげ	きゅうり だいこん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しだいけ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	478 22.3 13.1 1.7		
12	火			こめこ 米粉パン	ポークチャップ チーズポテト アセロラゼリー キャベツとたまごのスープ	ぶたにく ベーコン チーズ たまご ウインナー	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ にんじん もやし にんにく	パン こめこ サラダあぶら かたくりこ じゃがいも さとう バター オリーブゆ ゼリー	456 23.9 17.2 2.4		
13	水			給食はありません							
14	木			ごはん	とりのバーベキューソースかけ 炒り豆腐 角チーズ じゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく とうふ たまご なたと あぶらあげ チーズ みそ	たまねぎ りんご にんじん しだいけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが	こめ ごむぎこ さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	461 24.9 13.3 1.8		
15	金			ごはん (麦ごはん)	ピビンバ(焼肉・ナムル) 豆腐の中華スープ バナナ	ぶたにく とりにく とうふ わかめ なたと	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん たまねぎ しだいけ ねぎ しょうが にんにく バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま かたくりこ	447 21.6 11.2 1.5		
18	月			ごはん	豚肉とごぼうのかりんと揚げ 野菜のごま酢和え かぶと豆腐のみそ汁	ぶたにく こおりとうふ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごぼう きゅうり もやし にんじん かぶ たまねぎ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	494 21.4 14.6 1.9		
19	火			ミルクパン	スパニッシュオムレツ 春野菜のコールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	たまご ベーコン ハム とりにく スkimミルク	たまねぎ キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん コーン セロリー チンゲンサイ しめじ いんげんめんにんにく	パン じゃがいも オリーブゆ さとう ドレッシング ホワイトソース	433 18.3 19.0 2.3		
20	水			給食はありません							
21	木			ごはん (麦ごはん)	ポークカレー チーズと花野菜のサラダ キウイフルーツ	ぶたにく スkimミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キウイフルーツ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら カレールフ ドレッシング	447 16.5 12.3 1.5		
22	金			ごはん	メヒカリのねぎソースかけ ほうれん草とツナの和え物 根菜汁 ヨーグルト	メヒカリ ツナ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく にんにく しょうが	こめ かたくりこ サラダあぶら さとう じゃがいも	434 19.3 14.1 1.6		
25	月			ごはん	手作り春巻き 豆腐入りサラダ みそ野菜スープ	ぶたにく とうふ とりにく みそ	たけのこ たまねぎ にんじん いら キャベツ きゅうり パプリカ もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ ごむぎこ かたくりこ じゃがいも はるさめ サラダあぶら さとう ノンオイルドレッシング ごま	434 16.4 12.0 1.6		
26	火			バターロール パン	タラのカレーパン粉焼き にんじんとツナのサラダ とりにく大豆のトマト煮	たら チーズ ツナ とりにく だいず	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ えだまめ トマト にんにく しょうが	パン パンこ オリーブゆ マヨネーズ さとう	411 21.2 18.0 1.8		
27	水			ごはん	ポークシュウマイ もやしの中華和え ジャージャン豆腐	ぶたにく ハム ぶたレバー なまあげ みそ	もやし キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ しだいけ いら にんにく しょうが たまねぎ	こめ ごま ドレッシング サラダあぶら さとう かたくりこ ごむぎこ	462 18.9 15.6 1.8		
28	木			エビピラフ	コロッケ キャベツときゅうりのレモン和え ふわふわたまごスープ	エビ ハム ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん パプリカ かぼちゃ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり えのきたけ えだまめ	こめ バター じゃがいも パンこ ごむぎこ サラダあぶら ドレッシング	468 15.2 17.7 2.1		
29	金		29日は こんにゃくの日です	ごはん (麦ごはん)	ごぼうサラダ みそけんちん汁 オレンジ	ぶたにく ハム 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 ごぼう にんじん きゅうり だいこん ねぎ しょうが オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	478 21.2 16.1 1.6		
月平均栄養価				エネルギー：452kcal		たんぱく質：20.0g		脂質：14.5g		塩分：1.8g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。 ※ごはんは鉄分やビタミンの強化米を加えています。

※マークがある12日～15日と19日、21日、22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」

