



5月予定献立



令和4年度
京丹波町立瑞穂学校給食センター

| 日・曜 | 献立 | 材 料 | | | 栄養価 | |
|-----------|---|---------------------------------|---------------------------------------|---|-----------------|--------------|
| | | (赤) 血・肉・骨のもとになる | (黄) 熱や力のもとになる | (緑) 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 2 (月) | 振替休日 | | | | | |
| 6 (金) | 牛乳 牛肉ちらし 豆腐と小松菜のすまし汁 デザート | 牛乳 牛肉 豆腐 卵 かまぼこ | 米 砂糖 油 豆乳プリン | 小松菜 にんじん ごぼう 土しょうが | 692 | 27.8 |
| 9 (月) | 牛乳 ツナ缶ごはん ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根とキャベツのみそ汁 | 牛乳 ツナ 鶏ささみ 油揚げ みそ | 米 砂糖 マヨネーズ | にんじん 青ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし 切り干し大根 | 628 | 34.9 |
| 10 (火) | 牛乳 ごはん ごぼうとしいたけのチャプチェ 中華スープ | 牛乳 豚肉 かまぼこ | 米 春雨 油 砂糖 | しいたけ にんじん 小松菜 土しょうが にら ごぼう 大根 にんにく | 627 | 23.2 |
| 11 (水) | 牛乳 バターパン かぼちゃフライ キャベツとアスパラのサラダ コーンスープ | 牛乳 ハム 豚ミンチ 豆乳 みそ | バターパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉 | にんじん グリーンアスパラ キャベツ 玉ねぎ コーン レモン果汁 | 819 | 26.3 |
| 12 (木) | 牛乳 ごはん さばのしょうが煮 キャベツと小松菜のおひたし 麩のみそ汁 | 牛乳 さば みそ 花かつお わかめ | 米 砂糖 麩 | にんじん 小松菜 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ 土しょうが | 657 | 31.1 |
| 13 (金) | 牛乳 ごはん ぶりかけ いり鶏 青菜の三色和え | 牛乳 鶏肉 大豆 ハム おかかぶりかけ | 米 油 砂糖 しょうがオイル | にんじん 小松菜 こんにゃく 三度豆 ごぼう キャベツ | 634 | 25.6 |
| 16 (月) | 牛乳 ごはん 鶏肉のバーベキューソースかけ コールスローサラダ もやしと油揚げのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ | 米 砂糖 油 | 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんにく | 698 | 29.9 |
| 17 (火) | 牛乳 にんじんごはん さけのミモザ焼き キャベツとじゃがいものスープ | 牛乳 さけ ベーコン | 米 マヨネーズ じゃがいも | にんじん コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ | 674 | 29.8 |
| 18 (水) | 牛乳 五目あんかけ丼 青菜とツナの和え物 | 牛乳 豚肉 ツナ かまぼこ | 米 砂糖 油 でん粉 | にんじん しいたけ 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜 | 606 | 26.0 |

地元食材の日
local food

| 日・曜 | 献立 | 材 料 | | | 栄養価 | | |
|-----------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|--|-----------------|--------------|--|
| | | (赤) 血・肉・骨のもとになる | (黄) 熱や力のもとになる | (緑) 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | |
| 19 (木) | 飲むヨーグルト カレーライス フルーツポンチ | 飲むヨーグルト 豚肉 豆乳 | 米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー | にんじん 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶 | 695 | 24.3 | |
| 20 (金) | 1・2年生 校外学習 3年生 修学旅行 | | | | | | |
| 23 (月) | 牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 玉ねぎとかまぼこの和え物 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 花かつお わかめ 厚揚げ みそ | 米 砂糖 | ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ もやし 土しょうが | 705 | 33.1 | |
| 24 (火) | 牛乳 ごはん のこさすたべ ようデー 揚げ魚のかぼすソースかけ じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 ホキ 豚ミンチ さつま揚げ | 米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも | にんじん 土しょうが 玉ねぎ 三度豆 かぼす果汁 | 778 | 35.7 | |
| 25 (水) | 牛乳 黒糖パン 照り焼きハンバーグ 春キャベツのポテトサラダ オニオンスープ | 牛乳 ハンバーグ ベーコン | 黒糖パン 砂糖 じゃがいも 油 | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ | 765 | 30.5 | |
| 26 (木) | 牛乳 切り干しごはん 鶏のから揚げ うすくず汁 | 牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ | 米 砂糖 でん粉 油 | にんじん 青ねぎ 切り干し大根 三度豆 えのき茸 はたけしめじ | 768 | 35.2 | |
| 27 (金) | 牛乳 ごはん さわらの西京焼き ハリハリ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁 | 牛乳 さわら西京漬け わかめ みそ | 米 砂糖 | にんじん 青ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし 玉ねぎ | 601 | 28.0 | |
| 30 (月) | 牛乳 丹後ばらすし 若竹汁 デザート | 牛乳 さば水煮 かまぼこ わかめ | 米 砂糖 白玉麩 ゼリー | にんじん 青ねぎ かんぴょう たけのこ 三度豆 | 653 | 28.4 | |
| 31 (火) | 牛乳 ハヤシライス レモンサラダ | 牛乳 牛肉 ハム | 米 麦 油 ハヤシルウ | にんじん 玉ねぎ きゅうり みかん缶 キャベツ レモン果汁 | 740 | 24.3 | |

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

