

# 5月こんだて予定表

よていひょう



\*...産山の食材を使います。(地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山さんです。 産山村学校給食センター

こんだて	ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g) (上) 前期課程 (下) 後期課程
	ねつやちから になる	ちやくやほね になる	からだのちょうしを ととのえる	
1 きん	山菜おこわ 牛乳 あつやきたまご 大根のノリマヨサラダ みそけんちん汁	こめ さとう ごま ねりごま こんにやく もちごめ ごまあぶら	とりにく いんげん たまご ツナ やきのり とうふ だしりこ	625 25.0 750 29.1
2 3 4 5 6	ゴールデンウィーク			
7 もく	ココアパン 牛乳 春巻き ピーナツ入りサラダ コンソメスープ ミルクゼリーいちごソース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん ねりごま	しいたけ たまねぎ ねぎ とうふ ひきにく にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり	696 30.7 873 38.1
8 きん	ピースごはん 牛乳 産山村の肉うどん ささみのごまだれサラダ	こめ さとう ごま うどんめん	グリーンピース たまねぎ ささがきごぼう にんじん えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	720 25.0 888 30.4
11 げつ	麦ごはん 牛乳 太刀魚の香味ソース ブロッコリーサラダ かしわ汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とりにく たちうお ツナ あつあげ だしりこ	665 24.0 880 31.7
12 か	黒糖パン 牛乳 パリパリ焼きそば ポテトサラダ リングゼリー	パン あぶら さとう パリパリめん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	737 24.8 961 31
13 すい	ごはん 牛乳 カレー ポークヒレカツ スイカ	パンこ でんぷん こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース すいか	750 24.4 929 29.9
14 もく	たいいくたいかい ふりかえきゅうじつ 体育大会の振替休日			
15 きん	スタミナ豚キムチ丼 牛乳 アスパラガスのソテー もずく汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま オリーブゆ こんにやく(しらたき)	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ウインナー もずく とうふ ベーコン かつおぶし こんぶ	693 26.6 868 33.1

16 ど	うぶやまがくえんこうくたいいくたいかい 産山学園校区体育大会					
18 げつ	チャレンジ弁当の日!お弁当をつくってこよう(牛乳つきます)				138 6.8	
19 か	ココア揚げパン 牛乳 甘夏サラダ チンゲンサイと肉団子スープ	うぶやま食材 チンゲンサイ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール	あまなつみかん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげしょうが	584 20.3 697 23.8
20 すい	麦ごはん 牛乳 ビビンバ 錦糸卵入りほうれん草ナムル 中華スープ	うぶやま食材 ほうれんそう	こめ むぎ さとう すりごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんしたまご ベーコン	ぜんまい しょうが にんじん たけのこ にんにく もやし ほうれんそう* きくらげ チンゲンサイ	652 23.1 811 28.4
21 もく	とろ〜りチーズのピザトースト 5年生〇〇さん 考案!					
22 きん	ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば いりたまご ちくわ とりにく こうやどうふ	にんにく レタス コーン きゅうり にんじん レモンかじゅう はくさい たまねぎ	595 25.2 731 30.8	
25 げつ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ピーマンの昆布あえ さわにわん	こめ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく かつおぶし こんぶ	ピーマン もやし ごぼう たけのこ ねぎ だいこん にんじん しいたけ	555 28.2 684 33.7	
26 か	ミルクパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ごぼうチップスサラダ ミネストローネ	うぶやま食材 ほうれん草	パン あぶら さとう オリーブゆ ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ にんにく	ごぼう キャベツ トマト きゅうり にんじん たまねぎ パセリ にんにく	626 20.3 814 25.6
27 すい	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切り干し大根のかみかみするめ和え かぼちゃのみ汁	みやざき 宮崎県の味	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう とりにく さきいか あぶらあげ とうふ わかめ だしりこ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ねぎ	716 25.4 955 35.5
28 もく	ソフトフランスパン 牛乳 アスパラクリームスパゲティ えだまめサラダ	うぶやま食材 アスパラガス	パン さとう バター ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン ちりめん だいず	たまねぎ しめじ コーン にんじん キャベツ にんにく きゅうり アスパラガス*	683 25.7 815 30.7
29 きん	麦ごはん 牛乳 焼きししゃも れんこんきんぴら 豚汁	カルシウムUPメニュー	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく きぬさや あつあげ だしりこ	れんこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが	606 22.9 773 30

こんだて・ざいりょう・たんぱく質・エネルギーの無誤は都合により変更することがあります。ご了承ください。