

平成30年 5月

学校給食献立予定表



新見市立大佐学校給食共同調理場

日曜	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	エネルギー (Kcal)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う						調味料など	
			赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄の食品 はたらく力のもとになる			
1 火	ごはん　牛乳　ぶたにくのたつたあげ ひたし　みそしる	小　643 中　798	牛乳 油あげ	ぶた肉 みそ	しょうが ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	にんじん ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	麦 油	しょうゆ　酒 煮干しだし
2 水	たけのこごはん　牛乳　さわらのしおやき ごますあえ　かきたまじる　かしわもち	659 777	油あげ さわら	牛乳 たまご	たけのこ ほうれんそう ねぎ	木の芽 にんじん	キャベツ たまねぎ	米 ごま かしわもち	さとう 片栗粉	しょうゆ　酒　塩 酢　煮干しだし
7 月	ごはん　牛乳 わかどりのさんしょうみそあえ ごまあえ　わかたけしる	631 783	牛乳 みそ	とり肉 わかめ	ほうれんそう こまつな たけのこ	木の芽 もやし	キャベツ にんじん	米 片栗粉 さとう	麦 油 ごま	塩　酒　みりん しょうゆ　かつおだし こんぶだし
8 火	ごはん　牛乳 ぎゅうにくとアスパラのみそいため くろだいすとやさいのあえもの　いちごゼリー	688 844	牛乳 みそ	牛肉 くろまめ	アスパラガス キャベツ きゅうり	にんじん しめじ	たまねぎ ほうれんそう	米 油 和風ドレッシング いちごゼリー	麦	しょうゆ　酒　みりん トウパンジャン
9 水	あげパン　牛乳　サラダ とりにくとやさいのスープに	620 830	牛乳	とり肉	キャベツ にんじん いんげん	コーン たまねぎ	ほうれんそう しめじ	パン　油 グラニューとう じゃがいも		ノンオイルしそドレッシング 鶏がらスープ　塩 こしょう　ローリエ　白ワイン
10 木	ごはん　牛乳　かつおのケチャップソースあえ くきわかめのあえもの　みそしる	653 808	牛乳 くきわかめ みそ	かつお 油あげ	トマトピューレ にんじん	きゅうり にら	キャベツ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	麦 油 マヨネーズ	ケチャップ　ウスターソース しょうゆ　煮干しだし
11 金	にくうどん　牛乳 ごしきあえ　わかくさむしパン 〈刑部小給食なし〉	619 797	牛肉 かまぼこ 甘納豆	牛乳 たまご	ごぼう きゅうり 抹茶	ねぎ ほうれんそう	キャベツ にんじん	うどん　さとう 油　ごま 小麦粉		しょうゆ　酒　酢 煮干しだし　かつおだし ベーキングパウダー
14 月	チャーハン　牛乳　ぎょうざ パンサンスウ　あんにんどうふ	672 783	ウインナー たまご ぎょうざ	えび 牛乳	しいたけ グリーンピース	にんじん きゅうり	たまねぎ キャベツ	米 油 さとう あんにんどうふ	麦 ごま油	塩　こしょう　しょうゆ 酢
15 火	げんまいごはん　牛乳　さけのごまだれかけ わふうサラダ　こんぶのにも	662 821	牛乳 こんぶ	さけ さつまあげ	キャベツ にんじん	ほうれんそう いんげん	ごぼう	米 油 ごま こんにゃく	片栗粉 さとう マヨネーズ	塩　しょうゆ　みりん 酒　煮干しだし
17 木	ライス　牛乳　わかどりのカレーふうみやき やさいのレモンずあえ とうにゅうコーンスープ	641 796	とり肉 豆乳	牛乳	にんにく にんじん たまねぎ	キャベツ レモン果汁 しめじ	ほうれんそう コーン	米 さとう じゃがいも	麦	塩　カレー粉　酢 しょうゆ　鶏がらスープ こしょう
18 金	こめここくとうパン　牛乳　とうふハンバーグ ブロッコリーのしおゆで　やさいスープ	606 819	牛乳 とり肉 たまご	牛肉 とうふ ベーコン	たまねぎ キャベツ	トマトピューレ にんじん	ブロッコリー	こめここくとうパン パン粉　油		塩　こしょう　ケチャップ ウスターソース　鶏がらスープ
21 月	さんさいずし　牛乳　いかのこはくあげ ひたし　すましじる	593 723	ちりめん 牛乳 わかめ	きんしたまご いか	わらび にんじん キャベツ	ふき いんげん ほうれんそう	たけのこ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 ふ	さとう 油	酢　塩　しょうゆ 酒　煮干しだし
22 火	カレーライス　牛乳　サラダ　オレンジ	646 796	牛肉	牛乳	にんじん にんにく コーン	たまねぎ キャベツ オレンジ	グリーンピース ブロッコリー	米 じゃがいも フレンチドレッシング 油	麦 カレールウ	カレー粉　ウスターソース 塩　こしょう　鶏がらスープ
23 水	えんどうごはん　牛乳　さばのしおやき やさいのすみそあえ　たけのこのにも ささだんご	689 789	牛乳 みそ	さば ちくわ	えんどう豆 しいたけ いんげん	キャベツ たけのこ	きゅうり にんじん	米 さとう ささだんご	麦 こんにゃく	塩　酢　みりん 煮干しだし　しょうゆ
24 木	クーフィリチーどん　牛乳 もずくのすのもの　パインゼリー	577 701	ぶた肉 かまぼこ もずく	こんぶ 牛乳	にんじん	こまつな	きゅうり	米　麦　油 こんにゃく　さとう パインゼリー		しょうゆ　みりん　酒 かつおだし　酢
25 金	ソフトめんやまぶきソース　牛乳 グリーンサラダ　ミルクゼリー	670 864	ぶた肉 かんでん	牛乳 ゼラチン	コーン グリーンピース きゅうり	たまねぎ トマト アスパラガス	にんじん キャベツ みかん(缶)	ソフトめん カレールウ	油 さとう	ケチャップ　塩　こしょう 鶏がらスープ　酢
28 月	ごはん　牛乳　わかどりのてりやき ごまあえ　こおりどうふとやさいのにも 〈刑部小給食なし〉	643 779	牛乳 こおりどうふ さつまあげ	とり肉 とうふ	キャベツ にんじん	こまつな ごぼう	たけのこ いんげん	米 さとう こんにゃく	麦 ごま	しょうゆ　みりん　塩 煮干しだし
29 火	ごはん　牛乳　たまごやき おかかあえ　みそしる 〈刑部小給食なし〉	647 800	牛乳 かつおぶし みそ	たまご 油あげ	たまねぎ にんじん	ほうれんそう	キャベツ	米 片栗粉 油 じゃがいも	麦 さとう	塩　しょうゆ 煮干しだし
30 水	しょくパン　ブルーベリージャム　牛乳 メルルーサのマヨネーズやき やさいソテー　スープ　ヨーグルト	662 858	牛乳 ウインナー	メルルーサ ヨーグルト	たまねぎ にんじん	キャベツ もやし	ピーマン ほうれんそう	食パン マヨネーズ じゃがいも	ジャム 油	塩　こしょう　白ワイン 鶏がらスープ
31 木	ごはん　牛乳　とりにくのしょうがやき ごますあえ　すましじる	618 760	牛乳 とりにく	とうふ	しょうが にんじん	キャベツ たまねぎ	きゅうり ねぎ	米 ごま	麦 さとう	みりん　しょうゆ　酢 煮干しだし　かつおだし

24日の献立「クーフイリチー丼」ってどんな料理？ …



24日は「全国味巡り〜沖縄県〜」の献立です。

クープ = 昆布、イリチー = 炒めものという意味で、豚肉・刻み昆布・

人参、こんにゃく等をだして煮て、しょうゆ、みりん、酒で味付けします。

沖縄ではメジャーな郷土料理で、栄養もたっぷりです★