

5月の給食こんだて表(変更後)

(Ⅱ地区)

ひ よ う ち	こ ん だ て め い	ざ い り ょう			エネルギー kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601 24.4
	さわにわん	でんぶん	ぶたにく	たけのこ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	
	まつかぜやき	パンこ ごま さとう	とりにく たまご みそ	ねぎ	
	ツナとやさいのいためもの	さとう あぶら	ツナ	エリンギ キャベツ とうもろこし	
	かしわもち	かしわもち			
19 火	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		614 25.6
	うみのさちスパゲティ	スパゲティ あぶら バター	ベーコン イカ エビ かいばしら	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	
	ゆでやさい 1しよごまどれっしんぐ	ごまドレッシング		アスパラガス にんじん キャベツ	
	アップルコンポート			アップルコンポート	
20 水	チキンライス	こめ バター	とりにく	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	605 23.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
	しろみぎかなのマリネ	でんぶん あぶら さとう	ホキ	ふかねぎ ピーマン パプリカ	
21 木	ポークカレーライス	じゃがいも あぶら こめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	619 18.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	キャベツのレモンづけ	さとう		キャベツ にんじん レモン	
	オレンジ			オレンジ	
22 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		606 23.3
	はるさめスープ	はるさめ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
	すぶた	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ	
25 月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう	あかしそ	595 21.5
	ごもくまめ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ あげかまほこ だいず こんぶ	にんじん こんにやく いんげん しいたけ	
	きりほしだいこんのすのもの	ごま さとう	こんぶ	きりほしだいこん きゅうり にんじん	
26 火	パーカーハウスパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		642 23.5
	ごぼうのクリームスープ	こむぎこ バター あぶら なまクリーム じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ	
	ハンバーグ	あぶら さとう バター	ハンバーグ	たまねぎ しめじ	
	ゆでキャベツ			キャベツ	
27 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		579 27.0
	なめこじる		とうふ みそ わかめ	なめこ ねぎ	
	さわらのしおやき		さわら		
	こまつなのじゃこいため	あぶら ごまあぶら	ちりめんじゃこ	こまつな もやし にんじん	
しそあじひじき		しそあじひじき			
28 木	おやこどんぶり	こめ さとう でんぶん	たまご とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ふかねぎ えのきたけ	649 23.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	シシャモフリッター	あぶら	シシャモフリッター		
	きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		606 23.5
	タイビーエン	はるさめ あぶら	うずらのたまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ	
	シュウマイ		シュウマイ		
	たかなとツナのいためもの	ごま ごまあぶら さとう	ツナ	たかなづけ	

※都合により献立内容を変更することがあります。

給食に使用する加工食品等のアレルギー表示を記載いたします。

19日	ごまドレッシング	小麦、ごま、大豆
	アップルコンポート	りんご
26日	ハンバーグ	豚肉、鶏肉、大豆
27日	しそあじひじき	小麦、大豆
28日	シシャモフリッター	小麦
29日	シュウマイ	小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

※ちゃんぽん、うどん等の麺を製造する工場では「そば」の麺も製造されています。

(令和2年5月 大村市教育委員会)