

給食予定献立表

令和2年 5月

日曜		献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価
			赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
25	月	ピビンバ (ごはん)	牛乳 豚肉 錦糸卵 コロッケ チーズ ささみ みそ	にんにく しょうが にんじん 大根 きゅうり キャベツ パセリ	精白米 強化米 油 ごま油 じゃがいも バックソース	エネルギー (kcal) 880 たんぱく質 (g) 29.4 脂質 (g) 28.4
26	火	麦ごはん	牛乳 豚肉 みそ ミートボール	しょうが れんこん にんにく にんじん えだまめ ほうれんそう	精白米 強化米 押し麦 砂糖 油 かぼちゃプリン	エネルギー (kcal) 832 たんぱく質 (g) 31.5 脂質 (g) 24.0
27	水	麻婆丼 (ごはん)	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 みそ 餃子 ささみ	玉ねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 さつまいも かたくり粉 中華ドレッシング	エネルギー (kcal) 901 たんぱく質 (g) 34.7 脂質 (g) 27.4
28		発芽玄米 ごはん	牛乳 さらわ とうふ まぐろ缶詰 油揚げ みそ しそ昆布	キャベツ だいこん しょうが にんじん えのきだけ 玉ねぎ ねぎ	精白米 強化米 玄米 油 砂糖 かたくり粉	エネルギー (kcal) 805 たんぱく質 (g) 35.0 脂質 (g) 25.1
29	金	ごはん	牛乳 牛肉 みそ かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが りんご ブロッコリー キムチ 白桃フレッシュ	精白米 強化米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	エネルギー (kcal) 792 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 21.2

＊材料その他の都合により献立を変更することがあります。