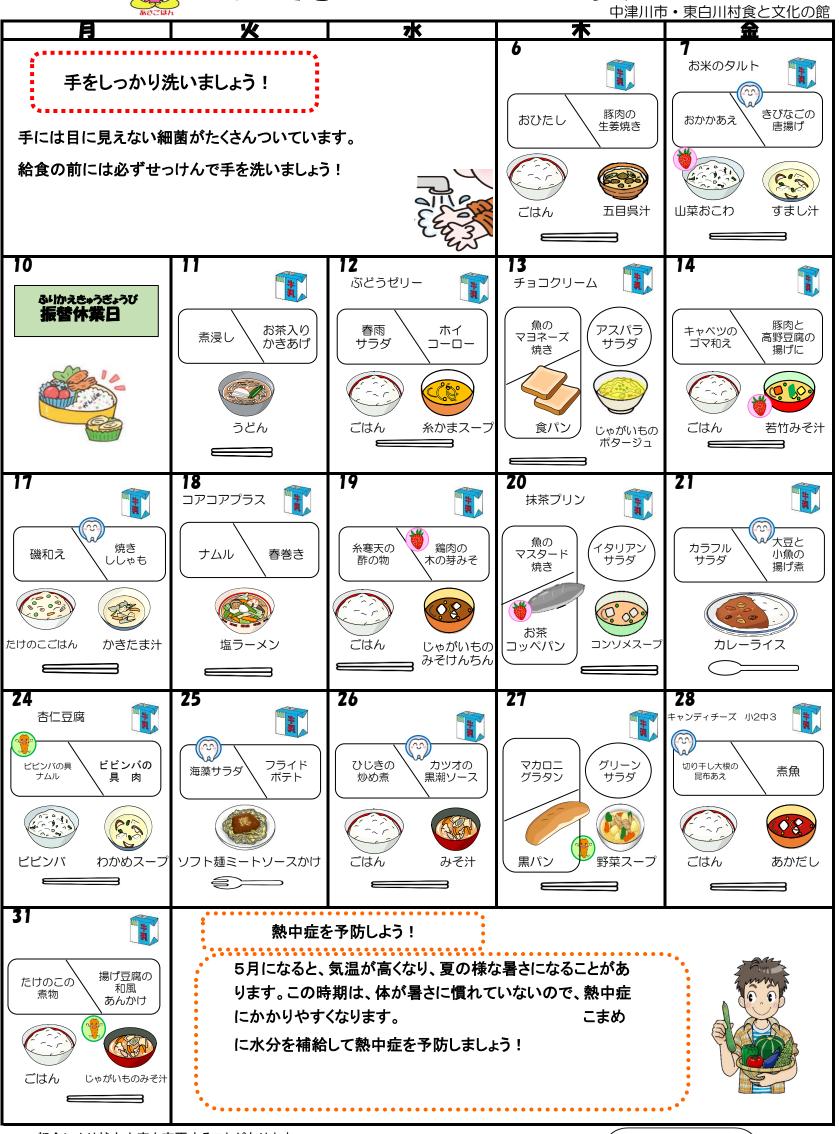


5月のこんだて表





- * 都合により献立内容を変更することがあります。
- * 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
- * 給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。



令和3年5月 献立表

			14 150 1 07	71 11/1/12/20	,	
l _H	付	献立名	からだをつくるもの	からだの調子をととのえるもの	からだの熱や力になるもの	エネルキー タンパク質
			(あか)	(みどり)	(き)	脂肪 塩分
		ごはん,豚肉の生姜焼き,おひ たし,五目呉汁,牛乳	大豆ペースト,油あげ,豚ロース,牛乳	キャベツ,こまつな,たまねぎ,冷凍コー ン,にんじん,ねぎ,しめじ,しょうが・おろ	麦,精白米,じゃがいも,三温糖	661kcal 27.4g
6	木	7.03,20,711,11,11		L		25.1g
		山菜おこわ、きびなごの唐揚	油あげ,きびなご,鶏むね肉,牛乳	 きゅうり,こまつな,生ぜんまい(ゆで),だ	精白米,もち米,でんぷん,三温糖,中ざ	1.29g 666kcal
7	金	げ,おかかあえ,すまし汁,お米 のタルト,牛乳		いこん,にんじん,ねぎ,はくさい,わらび (ゆで),えのきたけ,まいたけ・ゆで	ら、米ぬか油、お米のタルト	28.5g
		100分が下。十字1		(17 (7,700) 2721), 30 721) 17 (36.5g 1.9g
			くきわかめ,うずら卵,牛乳,ハンバーグ Fe	ごぼう,こまつな,だいこん,にんじん,ね ぎ,えのきたけ	麦,精白米,中ざら,白いりごま,米ぬか油	675kcal
10	月	計,牛乳		C,7C*7C*(C)		27.6g 19.2g
		うどん,お茶入りかき揚げ,煮浸	ひきわり大豆、油あげ、かまぼこ(蒸し)、鶏	ごぼうこすつか たすねぎ にんじん ね	小麦粉,うどん,米の粉,さつまいも,米ぬ	1.93g 663kcal
11	火	し,牛乳	もも肉、殺菌液卵、牛乳	ぎ、はくさい、えのきたけ、しめじ	か油	26.3g
						19.1g 1.93g
		ごはん,ホイコーロー,春雨サラ	わかめ,かまぼこ,豚もも肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,しょうが,コーン,冷凍 コーン,にんにく,ねぎ,ピーマン,しいた	麦,精白米,でんぷん,はるさめ(緑豆), 中ざら,ごま油,米ぬか油,サラダ油	670kcal
12	水	ダ,糸かまスープ,ぶどうゼリー ヨーク,牛乳		け	中さり、こま価、木ぬが価、サブダ価	27.8g 18g
		食パン,魚のマヨネーズ焼き,ア		アスパラガス.キャベツ.きゅうり.たまね	食パン、米の粉、じゃがいも、チョコクリー	1.98g
13	木	スパラサラダ,じゃがいものポ	アンシン・リップトーコン、十字に、十字に	ぎ、冷凍コーン、クリームコーン	ムFe,白すりごま,無塩バター,マヨネー	690kcal 28.9g
13	\r\	タージュ,チョコクリーム,牛乳			ズ	20.9g 1.93g
		ごはん,豚肉と高野豆腐の揚	油あげ、高野豆腐、わかめ、豚もも角切り、		麦,精白米,でんぷん,中ざら,白いりご	683kcal
14	金	げ煮,キャベツのごまあえ,若竹 みそ汁,牛乳	牛乳,牛乳	じん,ねぎ,しめじ,しょうが・おろし	ま、白すりごま、米ぬか油	28.7g 20.2g
						1.24g
1.5	п	たけのこご飯,焼きししゃも,磯 あえ,かきたま汁,牛乳	油あげ、じのり、ししゃも、かまぼこ、鶏もも肉、殺菌液卵、牛乳	こまつな,たけのこ(ゆで),たまねぎ,冷凍 コーン,にんじん,ねぎ,はくさい,えのき	麦,精白米,でんぷん,上白糖,三温糖, サラダ油	667kcal 26.9g
17	月			たけ		19.0g
		塩ラーメン,春巻,ナムル,コアコ	なると,豚もも肉,牛乳,春巻きFe・DF	キャベツ,だいこん,たまねぎ,チンゲン	中華めん,上白糖,ごま油,米ぬか油	1.44g 696kcal
18	火	アプラス,牛乳		サイ,にんじん,ねぎ,赤ピーマン,しょう が・おろし		27.3g 19.8g
						1.99g
		ごはん,とり肉の木の芽みそ,糸 寒天の酢の物,じゃがいものみ	豆腐(木綿),油あげ,細寒天,わかめ,鶏 もも肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,冷凍 コーン,にんじん,ねぎ	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,中ざら	667kcal 26.9g
19	水	そけんちん汁、牛乳				18.0g
		お茶パン,魚のマスタード焼き、	あじ,ベーコン,牛乳	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,に	お茶パン	1.68g 674kcal
20	木	イタリアンサラダ,コンソメスープ,抹茶プリン,牛乳		んじん,赤ピーマン,えのきたけ		28.8g
						19.7g 1.98g
		カレーライス,大豆と小魚の揚げ煮,カラフルサラダ,牛乳	大豆,食べられる煮干し,豚肩肉,牛乳, 牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん, 赤ピーマン,黄ピーマン・生,しょうが・お	麦,精白米,米の粉,じゃがいも,でんぷ ん.中ざら.米ぬか油	683kcal 28.9g
21	金	10 // // / / / / / / / / / / / / / / / /	7 7 7	3L	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	20.1g
		 ビビンバ(豚),わかめスープ,	豆腐(ソフト),わかめ,豚肩ロ-ス,牛乳	切り干し大根,たまねぎ,チンゲンサイ,	麦,精白米,上白糖,白いりごま,ごま油,	1.47g 651kcal
24	月	杏仁豆腐,牛乳	ENG(5 > 17)45 W ->3/13/11 3/1 10	にんじん,ねぎ,えのきたけ,しょうが・おろし	米ぬか油,杏仁豆腐	22.0g
						23.7g 1.99g
		ミートスパゲティー(ソフト麺),	大豆ペースト,海藻,わかめ,豚ひき肉, 鶏ひき肉,牛乳,牛乳,脱脂粉乳,プロセ	きゅうり,こまつな,だいこん,たまねぎ,トマト(缶),にんじん	ソフトスパゲティー式麺,米の粉,フレンチフライ・ポテト(冷凍),上白糖,米ぬか油,サラ	671kcal
25	火	プライトかテト(行衆),海楽ザブ ダ,牛乳	スチーズ	. г. үш/, т-/ о о/ о	グル ダ油	29.3g 20.4g
		ごはん、かつおの黒潮ソース、	蒸し大豆,生揚げ,ひじき,かつお・春獲	いんげん,こまつな,しょうが,にんじん,	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,でん	1.96g 655kcal
26	水	ひじきの炒め煮,みそ汁,牛乳	り,竹輪,牛乳	ねぎ、梅びしお、えのきたけ	ぷん,黒砂糖,中ざら,サラダ油	30.7g
20	//					15.8g 1.63g
		黒パン,マカロニグラタン,グ	鶏もも肉,牛乳,牛乳,とろけるチーズ	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,冷	黒パン,マカロニ,米の粉,じゃがいも,無	681kcal
27	木	リーンサラダ,野菜スープ,牛乳		凍コーン,にんじん,しめじ	塩バター,フレンチドレッシング	28.1g 20.9g
		ブルノ ナボの老仕は 田かず	十二ペニュ! 三陸(十領) 沖ヶ点 たロ	キャベツァオッセ 1 よなど lanh エロー	主 棒 白 火 由 ぞう	1.98g
28	A	ごはん,さばの煮付け,切り干し大根の昆布あえ,あかだし,キャ	大豆ペースト,豆腐(木綿),油あげ,塩昆布,さば,牛乳,チーズ	キャベツ,こまつな,しょうが,切り干し大根,たまねぎ,にんじん,ねぎ	麦,精白米,中ざら	659kcak 26.9g
48	金	ンディーチーズ,牛乳				19.6g 1.99g
			豆腐(粉付),油あげ,まぐろ油付け,牛	いんげん,だいこん,たけのこ,たまねぎ,	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,でん	65kcal7
31	月	んかけ,たけのこの煮物,じゃがいものみそ汁,牛乳	光	にんじん,ねぎ,えのきたけ,しめじ,しょう が・おろし	ふん,甲さり,米ぬか油	27.8g 19.9g
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				1.5g