

# 平成 29 年 5 月 予定献立表

古河市立古河第一小学校

日	こ ン だ て め い	エネ ルギ ー kcal	脂質 塩分 g	お も な ざ い り ょ う め い		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる
1 (月)	カレーライス(むぎごはん チキントマトカレー) 牛乳 おさかなかまぼこ1, 2 きゅうりづけ  5月5日はこどもの日です。	710	20.3 2.8	牛乳 とりにく かまぼこ	ごはん むぎ じゃがいも あぶら とうもろこし	にんじん トマト えだまめ たまねぎ しょうが りんご きゅうり
2 (火)	ジャージャーじるうどん(ソフトめん ジャージャーじる) 牛乳 とうふのいそべあげ2 プルプルフルーツあえ	674	22.6 2.6	牛乳 ぶたにく とうふ さかなすりみ たまご のり	ソフトめん あぶら こむぎこ さとう でんぶ	にんじん しょうが たまねぎ もやし ねぎ メンマ しいたけ パイナップル
8 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのガーリックやき たけのこの とさに はくさいとうちまめのみそじる	620	18.5 3	牛乳 とうふ とりにく かつおぶし だいた	ごはん さとう	にんじん はくさい えのき だけ だけのこ
9 (火)	さんさいうどん(ソフトめん さんさいじる) 牛乳 かにかまおちゃごろもあげ さつまいもオレンジに  山菜の季節です！わらびやなめこを味わいましょう！	691	21 3.2	牛乳 とりにく うずらたまご かにかま	ソフトめん てんぷらこ さつまいも さとう あぶら	にんじん ほうれんそう おちゃ わらび なめこ えのき みずな しめじ ねぎ
10 (水)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグ かぼちゃのごま がらめ はんぺんのすましじる	637	18.6 2.3	牛乳 とりにく きゅうにく だいた たまご はんぺん	ごはん ふ さとう でんぶ あぶら ごま パンこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ しめじ だいた
11 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ ひじきとだいたの いそに だいたのみそじる	621	18.5 2.4	牛乳 あつあげ さんま だいた さつまあげ ひじき	ごはん さとう あぶら	にんじん だいた ねぎ
12 (金)	コロッセパン(バーガーパン おまめコロッセ せんキャベツ ソース) 牛乳 にんじんのポター ージュ	644	25.2 2.7	牛乳 ベーコン なまクリーム だっしふんにゅう はなまめ	パン とうもろこし じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター パンこ こめこ マーガリン	にんじん たまねぎ マッシュ ルーム キャベツ
15 (月)	ちゅうかどん(ごはん ハッポウサイ) 牛乳 かにかみみシュウマイ1 2年より2 だいたのナム ル	664	17.5 2.0	牛乳 ねぎ いか えび ぶた にく うずらのたまご さかな すりみ	ごはん でんぶ さとう こむぎこ あぶら でんぶ じゃがいも	にんじん グリンピース たま ねぎ もやし はくさい しいたけ だけのこ しょうが だいた こん きゅうり
16 (火)	しおラーメンふうどん(ソフトめん しおラーメン じる) 牛乳 カレーポテトはるまき ブロッコリーとチキンのサラダ	693	23.3 3.9	牛乳 ぶたにく なると いか とりにく だいた たまご	ソフトめん あぶら じゃがい も こむぎこ ごま	にんじん ブロッコリー しょう が メンマ もやし キャベツ ねぎ たまねぎ
17 (水)	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) きりぼしだいた のいために じゃがいものみそじる	715	21.3 2.4	牛乳 ちくわ あぶらあげ わかめ とりにく たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら パンこ	にんじん だいた ねぎ
18 (木)	ごはん 牛乳 にくやさしいたけ はるさめサラダ わかめととうふのスープ	608	14.7 2.3	牛乳 とうふ ぶたにく ハム わかめ	ごはん マロニー ごま あぶ ら	にんじん ほうれんそう ねぎ だけのこ たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり
19 (金)	きなこシュガートースト 牛乳 あじつけにくだんご2 5年より3 ごぼうサラダ ミネストローネ	611	23.9 2.9	牛乳 きなこ ベーコン とり にく ぶたにく だいた たま ご だっしふんにゅう	パン さとう マカロニ マーガ リン じゃがいも あぶら ごま パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト ごぼう
22 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ひじきサラダ とんじる ヨーグルトいりょう	685	19.1 2.4	ぶたにく とりにく だっしふん にゅう ひじき たまご クリー ム	ごはん じゃがいも でんぶ とうもろこし あぶら ごま さとう	にんじん ほうれんそう ごぼ う だいた ねぎ しょうが
23 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじる) 牛乳 しろみぎかなてんぷら フルーツしらたま	648	16.8 2.8	牛乳 とりにく なると しろみ ぎかな	ソフトめん てんぷらこ じょうしんこ さとう あぶら	にんじん ねぎ しいたけ りんご みかん もも パイナップル
24 (水)	ハヤシライス(ごはん ぶたにくのハヤシ) 牛乳 チキンナゲット2 かいそうサラダ	754	27.2 2.5	牛乳 ぶたにく とりにく こんぶ わかめ のり	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり りんご
25 (木)	ごはん 牛乳 やさいのみそに かつおのてりやき かみかみあえ  旬の魚 かつお！	606	12.3 3.2	牛乳 ぶたにく とうふ かつお	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん だいた ねぎ しいたけ しょうが きゅうり
26 (金)	セルフサンド(バターロール いりたまご ケチャップソース) 牛乳 やきそば チーズサラダ	611	25.8 3.3	牛乳 たまご なると ぶたに く のり チーズ たまご	バターロール さとう こむぎ こ とうもろこし あぶら やき そば	にんじん キャベツ もやし
30 (火)	いなかうどん(ソフトめん いなかじる) 牛乳 いかりんぐフライ2 ヨーグルトあえ	640	17.8 3	牛乳 ぶたにく いか ヨーグ ルト なまクリーム だいた	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ パンこ	にんじん キャベツ ねぎ しいたけ みかん パイナップ ル もも ナタデココ
31 (水)	ごはん 牛乳 さけのこうそうやき キャベツのおかかあえ レタススープ  キャベツやレタス、にんじんは古河市やその近くで栽培されているものを使用する予定です。	613	15.5 2.5	牛乳 たまご さけ かつおぶし チーズ	ごはん とうもろこし でんぶ ん パンこ あぶら	にんじん レタス たまねぎ キャベツ
給食回数 19回 平均		651	20.0 2.7	都合により献立の内容を変更することがあります。 使用料の少ない食品は、材料名に記載されていません。細かい内容が必要な場合は、 お問い合わせください。		