△ 到 4 年 5 日 分 由 学校 終 食 献 立 表

食品です。

池田市教育委員会 池田市立学校給食センター

牛乳 けんちん汁 平つくねのおろしだれ

6.5

19.5

5. 2

0.26

0. 26 1.3

2.6

32. 5

9 1

ごはん

普通牛乳

へが ささがきごぼう れんこん

平つくね (50g) 2コ 冷凍大根おろし 5.2 淡口しょうゆ

淡口しょうゆ

挽きわり納豆

なたね油 日本酒 濃口しょうゆ

砂糖

0.13 鶏ひき肉

淡口しょうゆ

食塩

0.2 だし昆布 0.05 片栗粉

牛乳

1袋 精白米

26 油揚げ 19.5 大根

32. 5 里芋

2. 6 9. 1

32. 5

19.5

0 01

3. 9 人参 ほうれん草

コッペパン

ソフトチーズ

ポークシチュー たこナゲット アスパラとベーコンのソテー

(小麦80g)

牛乳

95 コッペパン

じゃがいも

0.65 トマトピューレー 1.43 ハヤシルウ

0.39 たこナゲット(20g) ノンエッグタルタル

アスパラガス

ソフトチーズ(15g)

ベーコン

なたね油

0.39 こしょう 0.01 淡口しょうゆ

デミグラスソース

32.5 カットポテト

32.5 玉ねぎ

6.89 食塩 0.65 こしょう なたね油

26 人参 19.5 マッシュルーム 9.1 グリンピース

19. 5

39 13

1. 56 食塩

1本 普通牛乳

		 						年 5月分 中						
	0 (8)	•			用し		確認	限ください。* 印は卵を 11 (水)	·使用したメニュー、 I 12 (木)	食品				する食品です。
・曜日	2 (月) ごはん		6 (金) 菜めし	9 (月) ごはん		10 (火) ごはん		アップルパン	ごはん		13 (金) ごはん	減量ごはん	6 (月)	17 (火) ごはん
	4乳		4乳	牛乳		4乳		4乳	牛乳		牛乳	牛乳		4乳
献	玉ねぎのみそ汁		若竹汁	ビーンズカレー		豆腐のみそ汁		トマトスープ	沢煮椀		わかめスープ	沖縄そば		厚揚げの煮物
<u> </u>	かき揚げ		かつおの照り焼き	キャベツとコーンのソ	テー	白身魚フライ		とうもろこしのタルトグラタン	* いわしの生姜煮		揚げしゅうまい	ハムステー		さばの塩焼き
	切干大根のさっぱり煮		野菜炒め かしわもち	黄桃缶		きんぴらごぼう ミルメーク(バナナ)		ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	セルフひじきごはん		ホイコーロー 型抜きレアチーズ(いちこ		ヤンプルー	なすのピリ辛炒め
	精白米	95	精白米 95	精白米	95	精白米	95	アップルパン 1袋	精白米	95	精白米	95 精白米		0 精白米
			なめし(まぜごはん) 1.95					(小麦80g)						
	普通牛乳	1本		│ 普通牛乳 │	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳 1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本 普通牛乳	17	本 普通牛乳
	鶏肉 細切れ	26	ごはんにまざっています	豚肉	26	豆腐	39	カットウインナー 13	豚肉千切り	26	乾燥わかめ	0.39 沖縄そば	39	9 鶏ひき肉
		32. 5		玉ねぎ	32. 5	乾燥わかめ	0.39			32. 5		32.5 焼き豚	26	
		19. 5 9. 1	普通牛乳 1本	じゃがいも ミックスビーンズ	26 19. 5	玉ねぎ 人参	32. 5 19. 5	玉ねぎ 32.5 じゃがいも 26		19. 5 13		32.5 緑豆もやし3.9 さつま揚げ	13	3 │ 大根 .5 │ 玉ねぎ
		6.5	鶏肉 細切れ 32.5	ミックスレーンへ 5 人参	13. 3	八分 白ねぎ	3. 9	人参 13	人参 つきこんにゃく(大)	6.5	人参	3.9 さりま物け		.5 こんにゃく
	青ねぎ	3.9	乾燥わかめ 0.39	9 冷凍おろしにんにく	0. 2	赤みそ	9.1	ソテードオニオン 13	生しいたけ	3. 9	しめじ	6.5 青ねぎ		.9 人参
		9.1		5 カレールウA	13	白みそ	9.1	パセリ(乾) 0.04		6.5	ホールコーン	6.5 冷凍おろしし		
		9. 1 2. 6		5 カレールウB 4 濃口しょうゆ	13 1. 3	削り節 だし昆布	2. 6 0. 26	トマト水煮 13 トマトピューレー 6.5	食塩 削り節	0. 13 2. 6		23.4 ガラスープ(4.81 日本酒		3 削り節 .5 みりん
		0. 26			6. 5	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		ポークブイヨン 19.5	片栗粉	1. 3	食塩	0.26 黒砂糖	1. 6	
			根みつば 3.9		1.3	+ + 4 1/50		食塩 0.65			こしょう	0.03 濃口しょうは		MAC
	かき揚げ (50g)	1=	食塩 0.1% 淡口しょうゆ 3.9			白身魚フライ(50g) 揚げ油	1⊐ 5. 2		*いわしの生姜煮(50g)	1=		食塩	0. 1 0. 0	
	,,,	5. 2		6 カットウインナー	19. 5		5. 2	とうもろこしのタルトグラタン 1コ	1 1 1 5 5 5 ± 5 m (008)		しゅうまい(18g)	3コ なたね油	0. 6	I
		5. 85	削り節 2.6	キャベツ	26			(40g)	ほしひじき	1.82	揚げ油	4		さば切身 (50g)
		2. 99	かつお角切り 78	ホールコーン なたね油	3. 9 0. 65	豚肉千切り ささがきごぼう	19. 5 26	まぐろ油漬 13	鶏肉 細切れ 人参	26 13	豚肉	26 ハムステーキ	F (40g) 1=	精製塩 ¬
++		0.39				人参	9. 1	プロッコリー 45.5		3.9	トャベツ	26	*(40g) I=	コ 黒肉 細切れ
材			砂糖 1.3	食塩	0. 26	むきえだまめ	6.5	人参 6.5	みりん	1.56	人参	13 キャベツ	26	6 なす
料	油揚げ	9. 1	日本酒 0.65 みりん 0.65	5 こしょう	0. 01	白すりごま 砂糖	0. 65 0. 91	醤油ドレッシング 7.8	濃口しょうゆ なたね油	3. 51 0. 91		3.9 │ 鶏肉 細切∤ 0.26 ┃ 玉ねぎ		6 人参 .5 なたね油
		9. I 6. 5			52	砂糖 濃口しょうゆ	2.6	ミニフィッシュ (5g) 1コ	'& /_1&/III	v. 91		D. 26 土ねざ D. 26 人参		.5 なたね油 .5 濃口しょうゆ
	人参	13				なたね油	0.65				なたね油	0.65 花かつお	0. 3	39 砂糖
		0.65				ごま油	0.65					3.9 ごま油		56 トウバンジャン
		1. 95 1. 95				ミルメーク (パナナ) (7g)	1=				MAC	1.95┃ 濃口しょうり D.65┃砂糖	P 1. 6	69 ごま油
	砂糖	1.56	人参 5									0.65 食塩	0. 1	
	みりん	0.65									1111.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1	1_ B# 7 5 =	(F-) 1.	
			淡口しょうゆ 1.82 片栗粉 0.5								型ぬきレアチーズ(いちご) (15g)	コ 黒棚でら豆	(5g) 1=]
			オイスターソース 0.3								(106)			
			食塩 0.00											
			こしょう 0.02 なたね油 1											
			/み/こ1み/四 I											
			かしわもち (40g) 1コ											
			<直送>										915日	
			端午の節句献立									沖縄	返還の日	
				/										Jl
			BSSI											
エネルキ゛ー		kcal	877 kca		kcal	772	kcal	738 kcal	744	kcal			771 kca	
蛋白質 脂質	24. 7 28. 5	g	49. 3 g 23. 3 g		g	30. 5 19. 9	g	28. 1 g 29. 4 g	32. 6 25	g	33. 3 27. 3			g 34. 2 g 33. 8
日・曜日	20 (金)	-	23 (月)	24 (火)	0	25 (水)		26 (木)	27 (金)		30 (月)	3	1 (火)	
	│ ごはん │ はっ酵乳(アシドミルク)	1	ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		コッペパン 牛乳		ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		ごはん 牛乳	ごはん 牛乳		
献	マーボー春雨	,	モデル 昆布のすまし汁	八宝菜		〒孔 春野菜のコンソメ煮		豚汁	〒乳 チキンカレー		下孔 豚の生姜焼き丼	半乳		
<u> </u>	にらまんじゅう		あじのごま生姜焼き	春巻き		*オムレツ		里芋コロッケ	豆乳ドーナツ		ちくわの天ぷら	*だし巻き		
	もやしの中華サラダ		切り干し大根の肉みそ炒め	ほうれん草のお浸し		チリコンカン		高野豆腐のそぼろごはん	小松菜サラダ		いんげんとにんじんのごま和		らの炒めもの	
	精白米	95	精白米 95	精白米	95	いちごジャム コッペパン	1袋	精白米 95	精白米	95	精白米	スティック 95 精白米	ケース 95	5
						(小麦80g)								
	はっ酵乳(アシドミルク)	1本	普通牛乳 1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳 1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本 普通牛乳	12	4
	豚ひき肉	26	鶏肉 細切れ 26	豚肉	32. 5	ベーコン	26	豚肉 32.5	鶏肉細切れ	32. 5	豚肉	58.5 鶏肉 細切れ	ı 32.	. 5
	玉ねぎ	39		1 切いか	19.5		39	大根 32.5	玉ねぎ	32. 5	玉ねぎ	52 焼き豆腐	32.	
	人参 キャベツ	13 26	玉ねぎ 26 人参 19.5		45. 5 52	じゃがいも カットポテト	26 13	里芋 13 ささがきごぼう 13	じゃがいも 人参	32. 5 19. 5	人参 キャベツ	26 白菜 26 玉ねぎ	52 39	
		3. 9	人参 19.5 豆腐 13		19. 5		26	人参 6.5		13. 3	白ねぎ	13 つきこんに t		.5
	緑豆はるさめ	19.5	青ねぎ 6.5	緑豆もやし	13	アスパラガス	19.5	青ねぎ 3.9	カレールウB	13	砂糖	5.2 人参	13	3) (1 ~~~
		0.39		5 生しいたけ	6. 5	エリンギ	13	赤みそ 7.15		6.5		10.4 しめじ	6.	
		0. 2		3 片栗粉 6 淡口しょうゆ	2. 6 4. 29	コンソメスープの素 淡口しょうゆ	6. 5 3. 9	信州みそ 7.8 削り節 2.6				1.95 白ねぎ 1.95 生しいたけ	b. 3.	5 7
		3. 25	Н1 7 Д1 2.0	オイスターソース	0. 78		0.13	H1 7 A1 2. 0	なたね油	1.3		0.91 なたね油	1.	
	赤みそ	4. 55	1. 10 In 4 /F : :	食塩	0. 2		0. 03					砂糖	2.	.6
材		0.65	あじ切身(50g) 1コ 冷凍おろししょうが 0.65		0. 05 1. 3			里芋コロッケ(50g) 1コ 揚げ油 5.2	豆乳ドーナツ	39	焼竹輪 (40g)	濃口しょうり 1コ みりん	þ 6. 1.	
-143			「冷凍おろししょうか U. 65 白すりごま 0.39		۱. ک	*オムレツ(50g)	1⊐	揚げ出 5.2 濃厚ソース 5.2	<u> </u>	აჟ		1コ みりん 6.5	1.	* たけのこ
料			濃口しょうゆ 4.55	5					まぐろ油漬	19. 5	食塩	0. 13		\
				9 春巻き(50g)	1 =	豚ひき肉	26	粉末高野豆腐 6.5		26	揚げ油	5.2 * だし巻卵(50g) 1 =	くお知らせ〉
	にらまんじゅう (30g)	2⊐		8 揚げ油	5. 2	│ ひきわり大豆 │ 玉ねぎ	13 26	鶏ひき肉 26 玉ねぎ 13	玉ねぎ 中華ドレッシング	13 6. 5		まぐろ油漬	19.	5
			0.2	ほうれん草	45. 5	トマトケチャップ	5. 85			J. U	さやいんげん	32.5 緑豆もやし	26	6 0加工度品等
		10.4		人参	13	濃厚ソース	2. 6	冷凍おろししょうが 0.26			人参	13 126	6.	5 ます。アレルコ
	緑豆もやし きゅうり	19. 5 13		5 えのきたけ 5 淡口しょうゆ	6. 5 3. 9	食塩 なたね油	0. 2 1. 3	干しいたけ 0.26 濃口しょうゆ 4.16				0.65 人参 0.65 濃口しょうは	6. b 1. 0	.5
	人参	13		みりん	3. 9	·o-/_1o-/ш	1. 0	渡口しょうが 4.10 砂糖 2.86				D.65 渡口しょうら D.65 砂糖	0.7	70
		6.5	白ねぎ 6.5	削り節	0. 65	いちごジャム (10g)	1⊐	日本酒 1.3				食酢	0. 6	65 一覧にして、名
			冷凍おろししょうが 0.13									食塩なたね油	0. 0 0. 6	65
		7. 8	冷事セス 1-11-1						i			/	U. F	UVI
		7.8	冷凍おろしにんにく 0.10 赤みそ 3.9									0721074		○○そは・落花生
		7. 8	赤みそ砂糖2.6									スティックラ		○ ○ そは・洛花生
		7.8	赤みそ3.9砂糖2.6日本酒2.6											○ C をは・落花生 □ ○ 文部科学省が
		7. 8	赤みそ 3.9 砂糖 2.6 日本酒 2.6 淡口しょうゆ 1.3											□ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	中華ドレッシング 763	kcal	赤みそ 3.9 砂糖 2.6 日本酒 2.6 淡口しょうゆ 1.3 なたね油 0.11 733 kca) 5 6 8 3 1 721	kcal		kcal	803 kcal		kcal		スティックヨ	チーズ(10g) 1=	○ くだ・落花生○ 文部科学省が使用するパン○ ○5月に使用する
ユベルデュー 質 脂質	中華ドレッシング		赤みそ 3.9 砂糖 2.6 日本酒 2.6 淡口しょうゆ 1.3 なたね油 0.11 733 kca 37.5 g	3 1 721 28	kcal g	831 35. 6 33. 1	kcal g	34. 8 g	27. 5	kcal g	35. 5	スティック f	チーズ(10g) 1= 782 kca 1.6 g	○ くだ・落花生○ 文部科学省が使用するパン○ ○5月に使用する

食育の日 ~茨城県~



食育の日 茨城県の料理

29. 5 22. 3



大根や里芋、にんじんといった根菜をふんだん に使った汁物です。 けんちん汁にそばを入れて食べる 「つけけんちん」も有名です。



茨城県といえば、ほかにも 鶏肉や納豆も有名です。



今月の献立で使用している旬の食材

アスパラガス キャベツ ごぼう しいたけ じゃがいも たけのこ あじ かつお わかめ

〈お知らせ〉

○加工食品等は、裏面の「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載してい ます。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。

〇年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を 一覧にして、各学校、園に配布しています。必要とされる方は、

学校、園、もしくは、学校給食センターまでお申し出ください。

〇そば·落花生·かに·えびは使用していません。

○文部科学省が推奨する新型コロナウイルス対策に基づき、5月に 使用するパンは個包装で提供します。

〇5月に使用するお米は、豊能町でとれた「キヌヒカリ」です。

毎日の献立をインターネットで見ることができます。

