

白鷹町学校給食共同調理場

ひ 日	ようび 曜日	ぎゅう にゅう	りょうりめい 料理名	調理場からの おしらせ	あかのなかま ち 血や肉をつくる	きいろのなかま ねつ、ちから 熱や力のもとになる	みどりのなかま からだちょうし 体の調子をととのえる	1人あたり [kcal]	タンパク 質 [g]
1	木		ごはん、さばの ^{かつほうづけ} 割烹漬、 ^{あおな} 青菜とツナの ^{こしら} え、 ^{あじ} 呉汁	こどもの日 こんだて	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、だいず、あぶらあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、こんにゃく	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	617	25.7
2	金		ごはん、とりから ^あ 揚げ、キャベツとほうれん ^{そう} 草のごまサラダ、 ^{たま} 玉ねぎと ^{あつあ} 厚揚げのみ ^{しる} そ汁、かしわもち		ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、なまあげ	ごはん、さとう、かたくりこ、こめあぶら、あぶら、しろいりごま、かしわもち	しょうが、にんにく、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	718	28.8
7	水		^{けんさんこめこ} 県産米粉コッペパン、オムレツケ ^{さう} チャップリ ^{ふう} スかけ、ほうれん草のミモザ ^{ふう} 風ソテー、コンソメスープ	ウィンナー 2本	ぎゅうにゅう、オムレツ、ソーセージ、ベーコン	こめこパン、こめこ、あぶら、マカロニ	ほうれんそう、もやし、ホールコーン、たまねぎ、にんじん、こまつな	663	24.9
8	木		ポークカレー、ウィンナー、 ^{しらたかさん} 白鷹産きゅうりまるかじり		ぶたにく、ぎゅうにゅう、ソーセージ	ごはん、じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり	687	22.4
9	金		ごはん、にくだ ^{こんさい} んご、マカロニサラダ、 ^{じる} 根菜のごま汁	にくだんご 2ヶ	ぎゅうにゅうにくだんご、ハム、ヨーぐ るとヨーグルト、とうふ、あぶらあげ	ごはん、マカロニ、マヨネーズ、こんにゃ く、しろすりごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	650	22.5
12	月		そばろどんぶり、 ^{ちゅうかはるさめ} 中華春雨サラダ、 ^{う まめ} 打ち豆ともやしの ^{しる} みそ汁、アセロラゼリー	ゼリー学配	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、わかめ、 うちまめ、あぶらあげ、にぼしこ	ごはん、あぶら、さとう、はるさめ、ごま あぶら、アセロラゼリー	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししい たけ、しょうが、えだまめ、もやし、きゅ うり	630	24.7
13	火		ごはん、 ^{しろみさかな} 白身魚フライ、カミカミサラダ、カレースープ		ぎゅうにゅう、しろみさかなフライ、こ んが、とりにく、ぶたにく	ごはん、こめあぶら、ごまドレッシング、 マヨネーズ、じゃがいも、あぶら	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ	641	23.2
14	水		^{しょく} 食パン、ミートソース、 ^{こまつな} 小松菜と ^{はるやさい} 春野菜のサラダ、 ^い コーン入り ^{やさい} 野菜スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、ソー セージ、スライスチーズ	パン、ばんこ、バター、さとう、あぶら、ご まドレッシング、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベ ツ、きゅうり、ホールコーン	634	25.5
15	木		ごはん、とりにくの ^つ レモン漬 ^う け、 ^{はな} 卵の花 ^{しる} いり、わらび汁	めんの日	ぎゅうにゅう、とりにく、おから、あぶら あげ、ぶたにく、さつまあげ、とうふ、う ちまめ	ごはん、かたくりこ、こめあぶら、さと う、あぶら、しらたき	レモン、ごぼう、にんじん、ねぎ、わらび	731	30.9
16	金		みそラーメン、 ^む 蒸し ^{ぼう} 棒ぎょうざ、ツナとほうれん ^{そう} 草のごまサラダ		ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぼうぎょうざ、 ツナ	ちゅうかめん、しろいりごま、バター、マ ヨネーズ	キャベツ、ねぎ、にら、しなちく、ホール コーン、ほうれんそう、にんじん	712	30.0
19	月		ごはん、 ^{あつや} 厚 ^{たまごいた} 焼き玉子、 ^み 炒め ^そ ビーフン、もやしの味噌スープ		ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ぶたに く、なまあげ、かるしうむよーぐると	ごはん、ビーフン、ごまあぶら、あぶら、 さとう	キャベツ、にんじん、ピーマン、ほししい たけ、もやし、ほうれんそう、きくらげ、 ねぎ、にんにく	624	24.5
20	火		ごはん、 ^{いそべ} アジ ^{ごもくまめ} 磯辺フライ、五目豆、ワントンスープ		ぎゅうにゅう、あじいそべフライ、だい ず、かくぎりこんが、ぶたにく	ごはん、こめあぶら、こんにゃく、あぶ ら、さとう、ワントン、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、キャベツ、ほししいた け、ねぎ	625	25.1
21	水		コッペパン、きのこの ^{わふう} 和風ペンネ、 ^{こめこ} ビーンズ ^{とうにゅう} サラダ、米粉の豆乳シチュー		ぎゅうにゅう、ベーコン、あおぼただい ず、ハム、とりにく、スキムミルク、とう にゅう	パン、オリーブオイル、ペンネ、あぶら、 じゃがいも、バター、こめこ	たまねぎ、にんにく、しめじ、えのきた け、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、 にんじん	705	29.5
22	木		ごはん、 ^{はるま} 春 ^き 巻 ^{こんぶに} き、 ^{しる} 切り ^{しらたか} 昆布煮、 ^{いす} なめこのみそ汁、 ^{しらたか} 白鷹産大豆のな ^{いす} な ^{いす} と ^{いす} う		ぎゅうにゅう、はるまき、こんが、さつま あげ、あぶらあげ、とうふ、にぼしこ、 な ^{いす} な ^{いす} と ^{いす} う	ごはん、こめあぶら、しらたき、あぶら、 さとう	ごぼう、にんじん、なめこ、ねぎ	704	24.8
23	金		ごはん、 ^{にく} ぶた肉のスタミナ ^{いた} 炒め、 ^あ おかひ ^{わかだけ} じきの ^{しる} からし和え、若竹のみそ汁		ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、なまあ げ	ごはん、あぶら、さとう	たまねぎ、にら、にんじん、にんにく、 しょうが、もやし、キャベツ、おかひじ き、たけのこ	566	25.8
26	月		ごはん、 ^{とうふ} 豆腐ハンバーグごまだれかけ、 ^に ひじき ^{よしのじる} 煮、吉野汁		ぎゅうにゅう、とうふハンバーグ、ひじ き、うちまめ、さつまあげ、あぶらあげ、 とりにく	ごはん、さとう、かたくりこ、しろいりご ま、しらたき、あぶら、さ ^い も	にんじん、だいこん、ほししいたけ	612	23.7
27	火		ごはん、カツオカツ、 ^{ごもく} 五目 ^{こまつな} きんぴら、 ^{しる} 小松菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、かつおかつ、ちくわ、ぶた にく、とうふ、あぶらあげ、にぼしこ	ごはん、こめあぶら、あぶら、さとう、ご まあぶら、しろいりごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく、ピーマ ン、こまつな	583	23.1
28	水		^{しょく} 食パン、チーズインハンバーグ、 ^い アスパラ入り ^い サラダ、ミネストローネ	ショウロンポ ウ 2ヶ	ぎゅうにゅう、チーズインハンバーグ、 ベーコン、だいず	こめこパン、マヨネーズ、マカロニ、じゃ がいも、オリーブオイル、ジャム	アスパラガス、きゅうり、キャベツ、にん じん、ホールコーン、たまねぎ、セロリ、 トマトみずに、にんにく	716	25.5
29	木		ごはん、ショウロンポウ、じゃがいもの ^{たま} そばろあんかけ、玉ねぎともやしのスープ		ぎゅうにゅう、ショウロンポウ、ぶたに く、ベーコン	ごはん、じゃがいも、さとう、かたくり こ、あぶら	ほししいたけ、たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、もやし	645	23.3
30	金		ごはん、さんま ^{もみじに} 紅葉煮、 ^{はるさめ} 春雨のごま炒め、 ^{いた} にら ^{じる} たま汁		ぎゅうにゅう、さんま、ぶたにく、とう ふ、たまご	ごはん、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、 しろいりごま、かたくりこ	キャベツ、にんじん、しょうが、にら	615	24.1
納入物資の都合上、献立を変更する場合があります。								654	25.4