

# 令和3年5月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
6	木	ごはん ぎゅうにゅう とりそぼろ ほうれんそうのおひたし さといものみそしる		ぎゅうにゅう			しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん さとう さとう さといも	642 759	28.2 32.7
7	金	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい (小2、中3こ) ナムル ●ナムルドレッシング とうふチゲ	えび たら			たまねぎ こまつな もやし	パンこ でんぷん さとう こむぎこ ドレッシング	622 759	25.0 30.2	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(小2、中3こ) ★かいそうサラダ ●こうみしおドレッシング ちゅうかに	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり とうもろこし	でんぷん さとう こむぎこ ドレッシング	657 807	23.0 27.2	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき こんぶあえ こうやどうふのたまごとじ	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん じゃがいも さとう	670 798	30.6 36.5	
12	水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう ☆セルフホットドック ウインナー ●ケチャップ ポイルキャベツ パンプキンスープ ★アーモンドこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも バター	703 818	28.3 33.0	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ★いかフライのレモンに ごまあえ わかめのみそしる	いか	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	レモン キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ ごま	649 764	25.8 29.9	
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー グリーンサラダ ●ごまドレッシング オレンジ チーズ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり オレンジ	むぎごはん ハヤシルウ ドレッシング	674 784	25.2 28.3	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき カリカリうめあえ まめじゃが	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ うめ こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう	687 813	30.3 35.4	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ツナピラフのぐ チキンとポテトの オーロラソースあえ はるキャベツのスープ	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ キャベツ	ごはん オリーブあぶら あぶら	668 789	22.0 25.2	

- 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。

# 令和3年5月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実					
19	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		675 800	27.8 32.3
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
		★ぎゅうにくときりぼし だいこんのふりかけ	ぎゅうにく かつおぶし	こんぶ		きりぼしだいこん しょうが	さとう	ごま		
		みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん しいたけ		ごまあぶら		
20	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		643 807	23.4 28.5
		ハムチーズサンドフライ	ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		コーンサラダ ●イタリアンドレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
		ナポリタン	ウインナー		にんじん トマト	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ			
21	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		673 783	26.7 31.0
		かにたま	たまご かに		ねぎ	しいたけ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ		ピーマン	キャベツ	さとう			
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん	もやし たけのこ しいたけ	ワンタン			
		アセロラとうにゅうゼリー	とうにゅう			アセロラ	さとう			
24	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		652 770	26.0 29.8
		ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく		パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ				
		わふうポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ				とうもろこし きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ		
		ごもくじる	なまあげ		にんじん はねぎ	たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ		ごまあぶら		
25	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		629 756	25.1 29.6
		わふうにくだんご (小2、中3こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ			
		のりあえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ	さとう			
		なまあげのうまに	なまあげ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにやく しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
26	水	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		654 772	28.7 33.2
		えびカツ ●ソース	えび たら			たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら		
		しそひじきあえ		ひじき		キャベツ				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	こんにやく	さといも			
27	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671 793	25.7 29.8
		たまごやき	たまご				さとう			
		きりぼしだいこんサラダ ●ごまドレッシング	ハム			きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ	さとう	ドレッシング		
		しおちゃんこに	とりだんご とうふ		にんじん	キャベツ だいこん もやし ねぎ しょうが				
		しそかつおふりかけ	かつお いわし	のり		あかしそ	さとう	ごま		
28	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		700 892	25.4 31.5
		カレーソース	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	カレールウ			
		ミニアメリカンドッグ(2こ)	ぎょにく				こむぎこ さとう でんぶん パンこ	あぶら		
		ごぼうサラダ ●يونكلى-ميد'لررررر				ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
31	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		748 877	30.2 35.5
		キムタクごはんのぐ	ぶたにく		にんじん	たくあん はくさいキムチ		ごまあぶら		
		さばのてりやき	さば				さとう			
		たまねぎとごぼうのみそしる	とうふ みそ		こまつな	ごぼう たまねぎ こんにやく				
		まっちゃんだいふく			まっちゃん		もちごめ さとう でんぶん			
基準値 上段 小学校								650	21~32	
下段 中学校								830	26~42	



- 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。
- 印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。