



平成24年5月 よていにんだて表

5月の給食目標 『 マナーを守って上手な食べ方をしよう! 』 佐倉市立王子台小学校

日	曜日	牛にゅう	こんだて名		主なざいりょう			えいようか エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)	朝ごはん 夕ごはん で と い たい 食 品	
			主 食	お か ず	あ か 血・肉・ほねを 作る	みどり 体のちょうしを ととのえる	き ねつ・力に なる			
1	火	○	むぎごはん	マーボー豆腐 パツナス ミチーズケーキ	豆腐 ぶたにく ハム たまご 牛にゅう	ねぎ たけのこ にんじん しいたけ にら きゅうり しょうが にんにく	米 むぎ あぶら はるさめ チーズケーキ	657 27.5	ピーマンや キャベツ	
2	水	○	♪こどもの日おいおいメニュー♪ 五目ちらしずし とりのからあげ カニのすましじる こどもの日ゼリー		とりにく たまご 豆腐 かに のり 牛にゅう	にんじん れんこん しいたけ きぬさや こまつな にんにく しょうが	米 あぶら でんぶん ゼリー	718 30.4	あさりや しじみ	
7	月	○	ロールトースト	ミネストローネ コールスロー ヨーグルト	フランクフルト チーズ ベーコン ヨーグルト 金時めめ 牛にゅう	キャベツ きゅうり にんじん セロリー たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	パン あぶら じゃがいも マカロニ	665 29.2	さといもや やまといも	
8	火	○	8の日はいい歯の日! あさりごはん		ちくさやき あげごぼうのごまあえ オレンジ	あさり あぶらあげ たまご とりにく 牛にゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう オレンジ	米 むぎ あぶら でんぶん	635 25.1	グリーンピース
9	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき にくだんごスープ チーズ	さけ ぶたにく たまご チーズ 牛にゅう	ねぎ にんじん はくさい しいたけ しょうが	米 マヨネーズ でんぶん はるさめ	642 31.4	アーモンド などナッツ	
10	木	○	タコライス	ジャーマンポテト パイナップル	ぶたにく ひよこめ チーズ ベーコン 牛にゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく パセリ ミントマツ パイナップル	米 むぎ あぶら ワンタンのかわ じゃがいも	674 27.3	ヨーグルト	
11	金	○	ごはん	とりにくのみそに なっとうあえ まっちゃんプリン	とりにく さつまあげ なっとう しらす 牛にゅう	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ほうれんそう	米 あぶら プリン	623 24.3	ひじきや こんぶ	
14	月	○	むぎごはん	まつかぜやき ツナともやしのサラダ ワッフルドッグ(チーズ)	ぶたにく とりにく たまご ツナ のり チーズ 牛にゅう	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	米 むぎ パンこ あぶら ワッフルドッグ	698 27.8	そら豆や えんどう豆	
15	火	○	めんたいこ スパゲッティ	ぶたしゃぶサラダ チョコバナナケーキ	ぶたにく たまご のり 生クリーム 牛にゅう めんたいこ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり にんにく バナナ	スパゲッティ バター こむぎこ チョコ あぶら	693 24.1	とうふや あつあげ	
16	水	○	さけごはん	バーとポテのピナッツあえ しらたまじる	さけ ぶたレバー とりにく あぶらあげ なると 牛にゅう	ほうれんそう にんじん だいこん こまつな	米 じゃがいも でんぶん あぶら しらたま	690 29.0	モロヘイヤ	
17	木	○	ごはん	こうや豆腐のあげに 五色あえ アップルシャーベット	こうや豆腐 とりにく ハム たまご 牛にゅう	たけのこ にんじん いんげん こまつな だいこん しょうが	米 さといも でんぶん あぶら アップルシャーベット	636 21.7	しらすぼし	
18	金	○	8の日はいい歯の日! はつがまい入り ごはん		チキンカレー イカくんサラダ かわちばんかん	とりにく いかんせい 牛にゅう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり かわちばんかん	米 はつがまい あぶら カレールウ じゃがいも	674 22.3	なっとう
21	月	○	きりこぶごはん	じゃがいものそぼろに ほうれんそうのおひたし ひとくちぶどうゼリー	とりにく あぶらあげ こんぶ ぶたにく ちくわ 牛にゅう	しいたけ にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう キャベツ	米 むぎ あぶら じゃがいも ゼリー	617 25.9	チーズなど 乳製品	
22	火	○	バターロール いちごジャム	バーベキューチキン マセドアンサラダ れいとうみかん	とりにく 牛にゅう 赤いんげん だいず	きゅうり ねぎ りんご しょうが にんにく とうもろこし みかん	パン ジャム じゃがいも マヨネーズ	667 25.1	いわしの まるぼし	
23	水	○	ごはん	ホイコーロー ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ ハム たまご 牛にゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	米 でんぶん あぶら	624 28.7	あずきや いんげん豆	
24	木	○	セルフおにぎり (うめぼし)	かれいのにつけ じゃがいものみそしる 水ようかん	かれい あぶらあげ のり 牛にゅう	こまつな にんじん しょうが うめぼし	米 じゃがいも でんぶん あずき しらたま	639 30.7	キャベツや レタス	
25	金	○	ひやし にくみそうどん	おこのみやき えらべるくだものゼリー♪ (オレンジ・ぶどう・もも)	とりにく たまご 肉 ぶたにく さくらえび 牛にゅう	にんじん きゅうり もやし ネギ しょうが にんにく キャベツ	うどん あぶら こむぎこ ゼリー マヨネーズ やまといも	660 27.6	ぶたにくや たらこ	
28	月	●	うの花どん	チンゲン菜のあえもの やきししゃも シルメークヒー	おから とりにく のり たまご あぶらあげ 牛にゅう ししゃも	にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ えのきたけ	米 あぶら シルメーク	608 25.3	レバー	
29	火	○	グリーンピース ごはん	いかのかりんとあげ みそけんちんじる デコボン	とりにく とうふ いか 牛にゅう	グリーンピース だいこん ごぼう こまつな にんじん デコボン	米 でんぶん さといも あぶら	656 32	ほうれん草	
30	水	○	ちゅうかどん	シューマイ フルーツしらたま	ぶたにく いか えび あさり たまご 牛にゅう	にんじん キャベツ チンゲン菜 しいたけ たけのこ しょうが にんにく みかん もも 洋ナシ	米 むぎ あぶら でんぶん しらたま	667 26.4	といたも肉	
31	木	○	ごはん	さばのごまみそやき きりぼし大根のごまあえ おふうasuk	さば ツナ 牛にゅう	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	米 バター あぶら ぶ	669 27.6	色のうすい 野菜	

※ 材料入荷等の都合により予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

★★★お知らせ★★★ 給食室に新しい揚げ物機が配置されました。長い間ご心配、ご迷惑をおかけいたしました。