

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	とりにく たまご	ぎゅうにゅう		しょうが キャベツ	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	ぎゅうにゅう		たまねぎ もやし	ごはん パンこ でんぶん 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 なまあげ	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	ごはん でんぶん 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 こんぶ	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		レモン キャベツ	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	とうもろこし 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 とりにく みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	ビーマン	とうもろこし たまねぎ キャベツ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも 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 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			
19	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ★ぎゅうにくときりぼし だいこんのふりかけ みそけんちんじる		ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく かつおぶし とうふ みそ		こんぶ にんじん はねぎ		しょうが きりぼしだいこん しょうが ごぼう だいこん しいたけ	ごはん さとう さとう ごま ごまあぶら	675 800	27.8 32.3
20	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ハムチーズサンドフライ コーンサラダ ●イタリアンドレッシング ナポリタン		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	チーズ にんじん トマト		たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ マッシュルーム	パン パンこ こむぎこ ドレッシング スパゲッティ	643 807	23.4 28.5	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう かにたま ホイコーロー ワントンスープ アセロラとうにゅうゼリー		ぎゅうにゅう たまご かに ぶたにく みそ ベーコン とうにゅう	ねぎ ピーマン にんじん		しいたけ たけのこ キャベツ もやし たけのこ しいたけ アセロラ	ごはん さとう でんぶん さとう ワントン さとう	673 783	26.7 31.0	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナいため わふうポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ ごもくじる		ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	パプリカ にんじん はねぎ		しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし きゅうり たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	652 770	26.0 29.8	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご (小2、中3こ) のりあえ なまあげのうまに		ぎゅうにゅう とりにく のり なまあげ とりにく はんぺん	チンゲンサイ にんじん さやいんげん		たまねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ こんにやく しいたけ しょうが	ごはん さとう パンこ さとう さとう さとう でんぶん	629 756	25.1 29.6	
26	水	わかめごはん ぎゅうにゅう えびカツ ●ソース しそひじきあえ ぶたじる		わかめ ぎゅうにゅう えび たら ひじき ぶたにく とうふ みそ			たまねぎ キャベツ こんにやく さといも	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さといも	654 772	28.7 33.2	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき きりぼしだいこんサラダ ●ごまドレッシング しおちゃんこに しそかつおふりかけ		ぎゅうにゅう たまご ハム とりだんご とうふ かつお いわし	にんじん		きりぼしだいこん とうもろこし えだまめ キャベツ だいこん もやし ねぎ しょうが あかしそ	ごはん さとう さとう ドレッシング さとう ごま	671 793	25.7 29.8	
28	金	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ミニアメリカドッグ(2こ) ごぼうサラダ ●コーンクリームドレッシング		ぎゅうにゅう ぶたにく ぎよにく	にんじん		たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	ソフトめん カレールーウ あぶら ドレッシング	700 892	25.4 31.5	
31	月	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ さばのてりやき たまねぎとごぼうのみそしる まっちゃだいふく		ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ みそ まっちゃ	にんじん こまつな		たくあん はくさいキムチ ごぼう たまねぎ こんにやく もちごめ さとう でんぶん	ごはん ごまあぶら さとう さとう	748 877	30.2 35.5	
								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。