令和２年５月給食予定献立表

恵那市学校給食センター

※分量は小学校3・4年生基準

牛乳は毎日つきます

お祝い献立

7日（木）		8日（金）		11日（月）		12日（火）		13日（水）		14日（木）		15日（金）		18日（月）	
委託麦ごはん		焼きそば		委託麦ごはん		赤飯		米粉丸パン（切り目入り）		委託麦ごはん		わかめごはん		委託麦ごはん	
鶏肉とじゃがいもの揚げ煮		米サラダ油	1	かつおの立田揚げ		米サラダ油	0.3	煮込みハンバーグ		鶏肉の梅とろがけ		精白米	75	ビビンバ	
鶏肉モモ	38	豚肉モモ	15	かつお	50	食塩	0.25	ハンバーグ	1個	鶏肉モモ	1切	おおむぎ	7.5	米サラダ油	0.8
こいくちしょうゆ	1.5	玉葱	10	（静岡）		アルファ化赤飯	85	トマトケチャップ	8	塩こしょう	0.1	炊き込みわかめ	2	しょうが	0.5
酒	2	塩こしょう	0.2	こいくちしょうゆ	3	一食ごま塩		ウスターソース	1	酒	1	鯖の塩焼き		にんにく	0.5
しょうが	0.5	中華スープの素	0.4	酒	2	えびフライ		本みりん	1.5	こいくちしょうゆ	0.6	さば	1切	豚肉モモ	40
でん粉	4	キャベツ	70	しょうが	0.5	えびフライ	1尾	上白糖	1.5	梅とろり	3	（九州）		酒	1
米粉	4	にんじん	15	でん粉	9	（アジア）		水	50	上白糖	1.5	食塩	0.5	上白糖	0.9
じゃがいも	28	いか	15	米サラダ油	3	米サラダ油	5	イタリアンサラダ		こいくちしょうゆ	1.3	たけのこの土佐煮		こいくちしょうゆ	1.6
米サラダ油	2.8	（ペルー）		筑前煮		つぼ漬けの和え物		キャベツ	30	酒	2	米サラダ油	0.5	本みりん	1
本みりん	2	蒸し中華めん	100	米サラダ油	0.5	穀物酢	2	赤ピーマン	5	穀物酢	0.3	たけのこ	35	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	0.9
ミックスみそ	2.5	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	2	鶏肉モモ	15	上白糖	2.8	きゅうり	13	でん粉	0.2	にんじん	8	はくさい(キムチ漬け)	5
上白糖	3	焼きそばソース	16	ごぼう	20	だいこん	23	イタリアンドレッシング		水	3	オイルツナ	15	短冊玉子	10
トマトケチャップ	6	あおのり	0.25	こんにゃく	15	にんじん	6	ＡＢＣスープ		切干大根の磯香和え		水	20	ほうれん草のナムル	
ひじきの煮物		しゅうまい		干し椎茸	0.5	きゅうり	12	ベーコン	8.5	焼きばらのり	0.45	こいくちしょうゆ	1.6	うすくちしょうゆ	1.5
米サラダ油	0.5	しゅうまい	2個	中ざら糖	1.7	つぼ漬け	4	玉葱	40	本みりん	0.5	中ざら糖	1.3	上白糖	0.5
にんじん	5	フルーツポンチ		こいくちしょうゆ	1.5	塩昆布	0.8	にんじん	10	三温糖	1	本みりん	1	コチジャン	0.25
干ひじき	2.8	みかんシロップ漬	25	本みりん	1	花ふのすまし汁		水	155	こいくちしょうゆ	1.7	和風だしの素	0.5	ごま油	0.2
こんにゃく	3	パインシロップ漬	25	和風だしの素	0.3	水	150	コーン	12	食塩	0.1	さやえんどう	5	りょくとうもやし	28
オイルツナ	6	ももシロップ漬	20	水	20	フレーク節	3	コンソメの素	1	切干しだいこん	3	かきたま汁		ほうれんそう	20
水	14	りんごシロップ漬	15	にんじん	12	しめじ	8	うすくちしょうゆ	1	こまつな	25	水	130	にんじん	5
中ざら糖	1.8	カクテルゼリー	25	キャベツのみそ汁		豆腐	15	塩こしょう	0.1	にんじん	5	フレーク節	3	わかめのスープ	
こいくちしょうゆ	1.8	サイダー	30	水	135	花麩	1	マカロニ（ABC）	4.5	じゃがいものむつみみそ汁		玉葱	30	水	160
本みりん	1	一食チーズ		煮干し	2	うすくちしょうゆ	4.5	パセリ	0.5	水	155	しめじ	8	糸かまぼこ	10
和風だしの素	0.3			フレーク節	1	ねぎ	10			煮干し	2	うすくちしょうゆ	4.2	シャンタン	1.5
焼き竹輪	9			豆腐	10	お祝いクレープ				フレーク節	1	焼かまぼこ	8	うすくちしょうゆ	2
むきえだまめ	5			キャベツ	25					じゃがいも	30	でん粉	0.5	わかめ	0.5
さやえんどうの白みそ汁				赤みそ	4.4					豆腐	10	ねぎ	8	こねぎ	5
水	150			白みそ	4					赤みそ（むつみ）	4.2	卵	20	杏仁ゼリー	
煮干し	2			ねぎ	10					白みそ	4				
フレーク節	1			美生柑						チンゲンツァイ	15				
だいこん	15									からすみ					
えのきたけ	8														
油揚げ	3														
豆腐	20														
白みそ	8.2														
さやえんどう	5														

ご家庭の食事と重ならないよう、
毎日確認してください。

