

2023年

5月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<p>1(月) こどもの日 こんだて 献立</p> <p>ゆかり かつおの あえ あげに</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>すまし じる</p> <p>かしわもち</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつお</p> <p>たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ</p> <p>こめ でんぷん あぶら さとう かしわもち しそ</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>カラフル かいそうサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ポーク シチュー</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら アーモンド ドレッシング</p> <p>661 308 796 360 大河内小1・2・3・4年 なし</p>	<p>2(火)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>カラフル かいそうサラダ</p> <p>コッパン</p> <p>ポーク シチュー</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも あぶら アーモンド ドレッシング</p> <p>619 23.7 834 32.5</p>	<p>今月の給食目標 食事マナーを意識して食べよう</p> <p>食器は正しく もって食べる。</p> <p>食べている途中で 立ち歩かない。</p> <p>食事にふさわしい 話を選び、 大声は出さない。</p> <p>後片付けも しっかり しよう!!</p> <ul style="list-style-type: none"> 食器はていねいに 食器缶の中へ。 スプーンは むきをそろえて 片づける。 		
<p>8(月) 小学校1こ 中学校2こ</p> <p>きゅうりともやしの ちゅうかつげ にくだんごの もちごめむし</p> <p>まーろ カオ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ちゅうか たまごスープ</p> <p>ぎゅうにゅう たまご にくだんごの もちごめむし</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり もやし</p> <p>こめ でんぷん ごまあぶら さとう まーろカオ</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>687 21.8 842 27.0</p>	<p>9(火)</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>マカロニの クリームに</p> <p>コッパン</p> <p>662 25.1 834 31.0</p>	<p>10(水)</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>あじつけのり</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>おじゃかもち じる</p> <p>646 22.5 769 25.9</p>	<p>11(木)</p> <p>いわしの うめに</p> <p>しおこんぶ あえ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>だいす やさいの にもの</p> <p>645 26.2 776 31.5</p>	<p>12(金)</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>ラビオリ スープ</p> <p>こくとうパン</p> <p>アセロラの日</p> <p>629 20.0 798 25.0</p>
<p>15(月) がぶつと食べよう 山口 県産100%こんだて</p> <p>れんこん いり コロック</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>はもだんご じる</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ れんこん コロック ほうれんそう キャベツ</p> <p>こめ あぶら ごま さとう</p> <p>ウィンナー (中学校のみ)</p> <p>アーモンド サラダ</p> <p>ツナ スパゲッティ</p> <p>小アップルパン</p> <p>646 21.3 790 25.0</p>	<p>16(火)</p> <p>ウィンナー (中学校のみ)</p> <p>アーモンド サラダ</p> <p>ツナ スパゲッティ</p> <p>小アップルパン</p> <p>627 22.9 822 30.6</p>	<p>17(水)</p> <p>ヨーグルト</p> <p>パンパンジー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>マーポ どうふ</p> <p>680 28.9 801 33.0</p>	<p>18(木)</p> <p>おおか あえ</p> <p>がんす</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>くれの にくじゃが</p> <p>645 26.2 776 31.5</p>	<p>19(金)</p> <p>マーシャル ピンズ</p> <p>さかなの マヨネーズやき</p> <p>アルファベット スープ</p> <p>コッパン</p> <p>663 27.7 834 32.4</p>
<p>22(月)</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>チキン カレー</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイナップル</p> <p>こめ あぶら じゃがいも あぶら</p> <p>りんご もも(おうとう) ナタデココ</p> <p>692 19.2 823 22.0</p>	<p>23(火)</p> <p>オレンジ</p> <p>コッパン</p> <p>いかと ほうれんそうの ソテー</p> <p>クリーム シチュー</p> <p>645 28.6 811 34.9</p>	<p>24(水)</p> <p>うどんに のせて たべよう ジョア</p> <p>もやしの じゃこあえ かきあげ</p> <p>小ごはん</p> <p>かきあげ うどん</p> <p>640 21.6 728 23.7</p>	<p>25(木)</p> <p>いちごと みかんのゼリー</p> <p>キムタク いため</p> <p>こはん かけて たべよう!</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>すいぎょうざ スープ</p> <p>634 21.3 749 24.2</p>	<p>26(金)</p> <p>ゆで キャベツ</p> <p>てりやきパーティ</p> <p>よこわり まるパン</p> <p>ミネスト ローネ</p> <p>687 27.0 833 31.5</p>
<p>29(月)</p> <p>こくとう ピンズ (中学校のみ)</p> <p>ごますあえ</p> <p>さばの しおやき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ さば こくとうピンズ</p> <p>にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし</p> <p>こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう</p> <p>665 30.1 797 35.5</p>	<p>30(火)</p> <p>パリ ツォーネ</p> <p>コッパン</p> <p>さっぱり サラダ</p> <p>コーン チャウダー</p> <p>680 24.3 833 29.1</p>	<p>31(水)</p> <p>シンガポールの料理!</p> <p>チキン</p> <p>シンガポール チキンライス</p> <p>ゆで キャベツ</p> <p>ビーフ スープ</p> <p>645 23.0 733 25.9</p>	<p>こんだて</p> <p>☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなざいりょう (たべものはたらき)</p> <p>赤 おもに体を つくるもと になる食品</p> <p>緑 おもに体の 調子を整え るもとに なる食品</p> <p>黄 おもに エネルギー のもとに なる食品</p> <p>エネルギー-kcal/たんぱく質g</p> <p>おしらせ</p> <p>◎食物アレルギーのある方に 対応するため、「詳細な献立表」 や「原材料配合表」を提供して います。ご希望の方は学校に お申し出ください。</p> <p>◎魚の骨には気をつけて食べ てください。</p> <p>645 23.0 733 25.9</p>	