

令和２年度　**５月給食献立予定表**　秩父市立北部共同調理場



日	曜	主　食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
7	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 杏仁フルーツ	牛乳　豚肉	ごはん　じゃが芋 油　バター　小麦粉 でんぷん　水あめ 砂糖	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　トマト　みかん パイン　もも　ナタデココ	879	27.5
8	金	バターロール	牛乳	ABC マカロニスープ 鶏肉の香り揚げ② コールスローサラダ （コールスロードレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉 卵	パン　じゃが芋 マカロニ　油　砂糖 でんぷん　パン粉 小麦粉　米粉	玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　しょうが にんにく　レモン	820	28.2
11	月	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ② 切り干し大根サラダ （和風ドレッシング）	牛乳　鶏肉　油揚げ なると　わかめ　竹輪 青のり	うどん　小麦粉　油 ごま　砂糖　水あめ	人参　ねぎ　椎茸　大根 ほうれん草　玉ねぎ　りんご プルーン　にんにく ピーマン　椎茸　しょうが	816	35.5
12	火	たけのこごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 カジキの竜田揚げ 苺のムース	牛乳　油揚げ　鶏肉 わかめ　カジキ	ごはん　砂糖　油 じゃが芋　でんぷん 水あめ	たけのこ　絹さや　玉ねぎ キャベツ　人参　苺　レモン	803	33.9
13	水	ごはん (菜の花ふりかけ)	牛乳	豚汁 サバの味噌煮 おひたし	牛乳　豚肉　豆腐　サバ かつお節　のり　大豆	ごはん　じゃが芋 ごま油　でんぷん 砂糖　ごま	菜の花　抹茶　大根　ねぎ ごぼう　人参　こんにゃく キャベツ　ほうれん草	846	34.1
14	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル お祝いクレープ	牛乳　わかめ　厚揚げ 豚肉　豆乳	ごはん　油　砂糖 でんぷん　ごま油 ごま　米粉　水あめ	キャベツ　玉ねぎ　人参 ピーマン　たけのこ　小松菜 しょうが　大豆もやし 苺　レモン	864	32.5
15	金	はちみつパン	コーヒー 牛乳	白花豆のポタージュ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）	コーヒー牛乳　ベーコン 白花豆　牛乳　鶏肉 豚肉	パン　砂糖　油 小麦粉　でんぷん じゃが芋	玉ねぎ　人参　パセリ ブロッコリー　キャベツ ピーマン	853	30.9
18	月	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 サバのピリ辛ソース 磯香和え すだちゼリー	牛乳　豆腐　サバ　のり	ごはん　でんぷん 油　砂糖　水あめ	キャベツ　玉ねぎ　人参 ねぎ　ほうれん草　もやし すだち	860	27.1
19	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 コーンシュウマイ② チョレギサラダ （塩ドレッシング）	牛乳　豆腐　豚肉 わかめ　のり　魚すり身	ごはん　砂糖　油 でんぷん　ごま油 ごま　パン粉 小麦粉　水あめ	ねぎ　人参　にら　たけのこ 椎茸　にんにく　しょうが とうもろこし　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　ねぎ レモン	829	32.7
20	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ チーズはんぺんフライ グリーンサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン　チーズ はんぺん　卵	パン　じゃが芋 マカロニ　油 パン粉　水あめ 砂糖　でんぷん	人参　玉ねぎ　キャベツ にんにく　トマト　枝豆 ほうれん草　ブロッコリー ピーマン	821	26.9
21	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 小松菜和え	牛乳　鶏肉　いわし かつお節	ごはん　じゃが芋 砂糖　油　でんぷん 水あめ	玉ねぎ　人参　いんげん 梅　小松菜　キャベツ とうもろこし	867	30.4
22	金	食パン (苺ジャム)	牛乳	かきたまスープ キャベツメンチカツ ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	牛乳　卵　豆腐　ひじき 鶏肉	パン　ジャム　油 でんぷん　ごま 砂糖　パン粉 小麦粉	えのき　玉ねぎ　人参 チンゲンサイ　キャベツ ごぼう　れんこん	810	28.5
25	月	中華めん	牛乳	豆乳タンタンメンのしる 里いもパオズ② 中華サラダ （中華ドレッシング）	牛乳　豚肉　豆乳　鶏肉 大豆	めん　ごま油　ごま 里芋　でんぷん パン粉　小麦粉 砂糖　油	しゃくし菜　もやし　ねぎ チンゲンサイ　ザーサイ にんにく　しょうが　人参 小松菜　キャベツ　たけのこ	809	34.3
26	火	ごはん	牛乳	肉丼の具 白身魚フリッター② 菜の花和え	牛乳　豚肉　かまぼこ タラ　沖あみ　青のり	ごはん　砂糖　油 小麦粉　でんぷん 米粉	玉ねぎ　人参　いんげん 白滝　しょうが　菜の花 ほうれん草　キャベツ とうもろこし	844	34.6
27	水	キムたくごはん	牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ② マンゴープリン	牛乳　豚肉　卵　鶏肉 ベーコン	ごはん　油　ごま 春雨　でんぷん 砂糖　小麦粉	たくあん　キムチ　玉ねぎ もやし　人参　チンゲンサイ 椎茸　キャベツ　にんにく しょうが　マンゴー	817	25.3
28	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 合わせるゼリー（マスカット） チーズ	牛乳　豚肉　チーズ	ごはん　じゃが芋 油　砂糖　小麦粉 でんぷん	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　もも　パイン みかん　ぶどう	915	27.8
29	金	抹茶きなこ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ウインナーたまご巻き 花野菜サラダ （コールスロードレッシング）	牛乳　きな粉　鶏肉 ウインナー　卵　豚肉	パン　油　砂糖 ワンタン　ごま油 でんぷん	抹茶　もやし　ねぎ　人参 チンゲンサイ　ブロッコリー カリフラワー　とうもろこし レモン	846	32.4

次のことに心がけ、楽しい給食にしましょう

給食の前にはせっけんで手をしっかり洗って、消毒をしましょう。



給食当番の人は身支度をきちんとしましょう。



給食当番以外の人は、机の上やまわりをきれいにして、静かに待ちましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。



できるだけ好き嫌いをしないで、苦手なものでも挑戦して、ひとロ食べてみましょう。

食べ終わったら、食器はきちんと重ね、はしなどは向きをそろえるなどきまりを守ってもどしましょう。

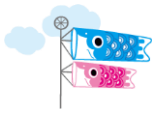


◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。



新茶の季節です。
５月２９日に「抹茶きなこ揚げパン」を出します。
お楽しみに♪



令和２年度　**５月給食献立予定表**　秩父市立北部共同調理場



日	曜	主　食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
7	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 杏仁フルーツ	牛乳　豚肉	ごはん　じゃが芋 油　バター　小麦粉 でんぷん　水あめ 砂糖	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　トマト　みかん パイン　もも　ナタデココ	879	27.5
8	金	バターロール	牛乳	ABC マカロニスープ 鶏肉の香り揚げ② コールスローサラダ （コールスロードレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉 卵	パン　じゃが芋 マカロニ　油　砂糖 でんぷん　パン粉 小麦粉　米粉	玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　しょうが にんにく　レモン	820	28.2
11	月	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 竹輪の磯辺揚げ② 切り干し大根サラダ （和風ドレッシング）	牛乳　鶏肉　油揚げ なると　わかめ　竹輪 青のり	うどん　小麦粉　油 ごま　砂糖　水あめ	人参　ねぎ　椎茸　大根 ほうれん草　玉ねぎ　りんご プルーン　にんにく ピーマン　椎茸　しょうが	816	35.5
12	火	たけのこごはん	牛乳	じゃが芋の味噌汁 カジキの竜田揚げ 苺のムース	牛乳　油揚げ　鶏肉 わかめ　カジキ	ごはん　砂糖　油 じゃが芋　でんぷん 水あめ	たけのこ　絹さや　玉ねぎ キャベツ　人参　苺　レモン	803	33.9
13	水	ごはん (菜の花ふりかけ)	牛乳	豚汁 サバの味噌煮 おひたし	牛乳　豚肉　豆腐　サバ かつお節　のり　大豆	ごはん　じゃが芋 ごま油　でんぷん 砂糖　ごま	菜の花　抹茶　大根　ねぎ ごぼう　人参　こんにゃく キャベツ　ほうれん草	846	34.1
14	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 大豆もやしのナムル お祝いクレープ	牛乳　わかめ　厚揚げ 豚肉　豆乳	ごはん　油　砂糖 でんぷん　ごま油 ごま　米粉　水あめ	キャベツ　玉ねぎ　人参 ピーマン　たけのこ　小松菜 しょうが　大豆もやし 苺　レモン	864	32.5
15	金	はちみつパン	コーヒー 牛乳	白花豆のポタージュ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）	コーヒー牛乳　ベーコン 白花豆　牛乳　鶏肉 豚肉	パン　砂糖　油 小麦粉　でんぷん じゃが芋	玉ねぎ　人参　パセリ ブロッコリー　キャベツ ピーマン	853	30.9
18	月	ごはん	牛乳	キャベツの味噌汁 サバのピリ辛ソース 磯香和え すだちゼリー	牛乳　豆腐　サバ　のり	ごはん　でんぷん 油　砂糖　水あめ	キャベツ　玉ねぎ　人参 ねぎ　ほうれん草　もやし すだち	860	27.1
19	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 コーンシュウマイ② チョレギサラダ （塩ドレッシング）	牛乳　豆腐　豚肉 わかめ　のり　魚すり身	ごはん　砂糖　油 でんぷん　ごま油 ごま　パン粉 小麦粉　水あめ	ねぎ　人参　にら　たけのこ 椎茸　にんにく　しょうが とうもろこし　キャベツ きゅうり　玉ねぎ　ねぎ レモン	829	32.7
20	水	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ チーズはんぺんフライ グリーンサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン　チーズ はんぺん　卵	パン　じゃが芋 マカロニ　油 パン粉　水あめ 砂糖　でんぷん	人参　玉ねぎ　キャベツ にんにく　トマト　枝豆 ほうれん草　ブロッコリー ピーマン	821	26.9
21	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 小松菜和え	牛乳　鶏肉　いわし かつお節	ごはん　じゃが芋 砂糖　油　でんぷん 水あめ	玉ねぎ　人参　いんげん 梅　小松菜　キャベツ とうもろこし	867	30.4
22	金	食パン (苺ジャム)	牛乳	かきたまスープ キャベツメンチカツ ごぼうサラダ （ごまドレッシング）	牛乳　卵　豆腐　ひじき 鶏肉	パン　ジャム　油 でんぷん　ごま 砂糖　パン粉 小麦粉	えのき　玉ねぎ　人参 チンゲンサイ　キャベツ ごぼう　れんこん	810	28.5
25	月	中華めん	牛乳	豆乳タンタンメンのしる 里いもパオズ② 中華サラダ （中華ドレッシング）	牛乳　豚肉　豆乳　鶏肉 大豆	めん　ごま油　ごま 里芋　でんぷん パン粉　小麦粉 砂糖　油	しゃくし菜　もやし　ねぎ チンゲンサイ　ザーサイ にんにく　しょうが　人参 小松菜　キャベツ　たけのこ	809	34.3
26	火	ごはん	牛乳	肉丼の具 白身魚フリッター② 菜の花和え	牛乳　豚肉　かまぼこ タラ　沖あみ　青のり	ごはん　砂糖　油 小麦粉　でんぷん 米粉	玉ねぎ　人参　いんげん 白滝　しょうが　菜の花 ほうれん草　キャベツ とうもろこし	844	34.6
27	水	キムたくごはん	牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ② マンゴープリン	牛乳　豚肉　卵　鶏肉 ベーコン	ごはん　油　ごま 春雨　でんぷん 砂糖　小麦粉	たくあん　キムチ　玉ねぎ もやし　人参　チンゲンサイ 椎茸　キャベツ　にんにく しょうが　マンゴー	817	25.3
28	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 合わせるゼリー（マスカット） チーズ	牛乳　豚肉　チーズ	ごはん　じゃが芋 油　砂糖　小麦粉 でんぷん	玉ねぎ　人参　にんにく しょうが　もも　パイン みかん　ぶどう	915	27.8
29	金	抹茶きなこ 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ ウインナーたまご巻き 花野菜サラダ （コールスロードレッシング）	牛乳　きな粉　鶏肉 ウインナー　卵　豚肉	パン　油　砂糖 ワンタン　ごま油 でんぷん	抹茶　もやし　ねぎ　人参 チンゲンサイ　ブロッコリー カリフラワー　とうもろこし レモン	846	32.4

次のことに心がけ、楽しい給食にしましょう

給食の前にはせっけんで手をしっかり洗って、消毒をしましょう。



給食当番の人は身支度をきちんとしましょう。



給食当番以外の人は、机の上やまわりをきれいにして、静かに待ちましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。



できるだけ好き嫌いをしないで、苦手なものでも挑戦して、ひとロ食べてみましょう。

食べ終わったら、食器はきちんと重ね、はしなどは向きをそろえるなどきまりを守ってもどしましょう。



◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
◆給食に関係する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。



新茶の季節です。
５月２９日に「抹茶きなこ揚げパン」を出します。
お楽しみに♪