



5月献立表

日・曜	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g		
					①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類								
	主食	主菜	副菜	デザート	たん白質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質								
1・火	牛乳 スパゲッティ ミートソース	粗挽きペッパービーンズ	セサミクッキー	デザート	大豆 豚肉 卵 ひよこ豆	牛乳 チーズ 無機質(カルシウム)	トマト パセリ 人参 ほうれん草	玉葱 セロリ きゅうり キャベツ マッシュルーム	麵 小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉	油 ごま マーガリン	895	36.7	31.3	429	4.5	2.7		
セサミクッキーには、ごまがたくさんはいる。																		
2・水	牛乳 中華おこわ	豆腐とえびのチリソース煮 きゅうりの中華漬け	柏餅		豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 小豆	牛乳	人参 にはら チンゲン菜	椎茸 しなちく ザーサイ 筍 長葱 大根 きゅうり セロリ	米 麦 片栗粉 砂糖 餅	油 松の実 ごま	837	33.2	24.3	395	4.4	4.3		
端午の節句の柏餅は、子孫繁栄の願いがあります。																		
7・月	牛乳 わかめご飯	ししゃものパリパリ揚げ 豆腐とひじきのサラダ	りんごヨーグルト		卵 ハム 豆腐 ナルト	牛乳 ししゃも のり ひじき わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 長葱 えのき	米 麦 餃子の皮 砂糖 小麦粉	油	804	34	20.9	592	4.1	4.5		
パリパリ揚げは、ぎょうざの皮にのりとししゃもをいれて、揚げます																		
8・火	牛乳 フルーツ サンドパン	コーンポタージュ じゃが芋のカレーサラダ	黒糖 ピーナッツ		大豆 白大豆 ハム	牛乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	玉葱 きゅうり コーン みかん 桃 りんご きゅうり	パン 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	バター 油	918	30.3	33	405	2.4	3.9		
食パンにフルーツクリームを挟みましょう。																		
9・水	牛乳 エビピラフ	あさりのチャウダー アスパラサラダ	グレープ フルーツ		エビ あさり 花豆	牛乳 チーズ	人参 アスパラ パセリ	玉葱 しめじ コーン キャベツ グレープフルーツ マッシュルーム	米 麦 砂糖 小麦粉	バター 油 マヨネーズ	805	29.4	26.2	426	9.8	4		
あさりには、鉄分がたくさんあります。																		
10・木	牛乳 ひじきご飯	三色豆の卵焼き みそポテトサラダ	夏みかん 若竹汁		油揚げ 豚肉 豆腐 白印元 大豆 みそ 鶏肉 卵 ツナ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小葱	玉葱 絹さや きゅうり 筍 三つ葉 夏みかん	米 麦 砂糖	油 ごま マヨネーズ	768	31	23.3	379	4.5	4.2		
卵焼きに、大豆、白印 グリーンピースの三色豆をいれます																		
11・金	牛乳 ご飯 蕪の味噌汁	鯛つくねハンバーグ コールスローサラダ	オレンジ		大豆 鯛 鶏肉 卵 ハム 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 わかめ	人参 パセリ 蕪の葉 小松菜	大根 長葱 玉葱 きゅうり コーン 蕪 キャベツ えのき オレンジ	米 麦 砂糖	油	842	38.6	25	380	3.9	3.7		
手作りのヘルシーなハンバーグです。																		
14・月	牛乳 五目ご飯	ホキのポテトマヨネーズ焼き きゅうりの土佐漬け	グレープフルーツ お講汁		油揚げ 豚肉 ホキ 豆腐 鶏肉 白印元 みそ	牛乳 昆布	人参 パセリ 小松菜	椎茸 ごぼう さや印元 玉葱 大根 長葱 きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油 マヨネーズ	819	35.9	25.5	397	3.3	3.7		
白身魚のホキに白印元とポテトをのせて焼きます。																		
15・火	牛乳 ご飯	冷奴 豚肉と野菜の味噌煮	アップル シャーベット		豆腐 みそ 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	筍 キャベツ 玉葱 絹さや 椎茸 もやし りんご	米 麦 砂糖	油	782	31.7	18.6	451	4.7	3.5		
皮付きの食物繊維たっぷりの、アップルシャーベットです。																		
16・水	牛乳 チキンカレー ライス 福神漬け	海藻サラダ アーモンド	カラフル ゼリー		鶏肉 みそ ツナ	牛乳 チーズ 海藻	人参	玉葱 キャベツ きゅうり コーン りんご 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま アーモンド マーガリン	963	32.9	30.7	418	2.8	3.7		
ミルクゼリーをベースにした、カラフルなゼリーです。																		
17・木	牛乳 中華丼	シルバーサラダ 青梗菜と豆腐のスープ	夏みかん		エビ イカ 豚肉 うずら卵 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉葱 白菜 長葱 筍 きくらげ 椎茸 キャベツ きゅうり 夏みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	油	855	34.3	24.4	399	3.4	4.2		
シルバーサラダには、春雨がはいります。																		
18・金	牛乳 ご飯 のり佃煮	ししゃものごま焼き ポテトサラダ	冷凍みかん ピリ辛スープ		ハム 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 のり ししゃも	人参 みつ葉	きゅうり コーン 筍 みかん	米 麦 砂糖	油 ごま	887	35.8	29.5	607	5	3		
ピリ辛スープには、鶏肉と卵がはいります。																		
21・月	牛乳 丸パン	白大豆のコロッケ ミネストローネ	フルーツ みつ豆		白大豆 ベーコン 豆乳 卵 豚肉	牛乳 チーズ 煮干し	人参 さや印元 パセリ トマト	玉葱 キャベツ セロリ みかん りんご 桃	じゃが芋 砂糖 パン	油 くるみ	900	33.9	32.1	495	4.6	4.3		
手作りのコロッケは、白大豆で作ります																		
22・火	牛乳 ご飯 昆布の即席漬け	揚げだし豆腐 豚肉と野菜の胡麻煮	グレープ フルーツ		豆腐 豚肉 大豆 さつま揚げ	牛乳 昆布	人参	きゅうり キャベツ 大根 ごぼう グレープフルーツ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	840	33	21.9	417	4.1	3.4		
揚げだし豆腐は、人気メニューの一つです。																		
23・水	牛乳 ガーリック チャーハン	蕪のクリーム煮 イタリアンサラダ	オレンジ		ベーコン かまぼこ いか えび わかめ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ピーマン 蕪の葉	コーン 蕪 きゅうり 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖	油 くるみ バター 油	895	36.2	29.5	464	2.3	4.1		
ガーリックチャーハンには、くるみもいれます。																		
24・木	牛乳 ご飯 ピーナッツ味噌	鯖の豆板醤焼き ごぼうサラダ	冷凍みかん けんちん汁		鯖 ハム みそ 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 大根 長葱 みかん	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく しいたけ	油 ごま ピーナッツ マヨネーズ	929	34	35	360	3.1	4.2		
手作りのピーナッツみそです。																		
25・金	牛乳 グリーンピース ご飯	鯉のケチャップ煮 切り干し大根のナムル	美生柑 かきたま汁		鯉 ハム 豆腐 卵	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	大根 長葱 きゅうり 椎茸 美生柑 グリーンピース	米 麦 砂糖	油	774	37	18.5	375	4.6	4.2		
季節限定メニューのグリーンピースご飯と鯉のケチャップ煮です。																		
28・月	牛乳 キムチ チャーハン	海鮮シューマイ とうもろこしのスープ	小玉すいか		豚肉 卵 鶏肉 エビ タラ 卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜 チンゲン菜	長葱 白菜 玉葱 コーン 玉葱 すいか	米 麦 砂糖	油	778	34.5	18.9	337	2.8	3.3		
シューマイは手作りで、エビとタラが入ります。																		
29・火	牛乳 さんまの かば焼き丼	みそけんちん汁 角なます	グレープ フルーツ		さんま 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 長葱 ごぼう セロリ きゅうり グレープフルーツ	米 麦 砂糖	油	927	32.8	33	399	3.8	4.3		
みそ味のけんちん汁です。																		
30・水	牛乳 あさりご飯	エビと葱の卵焼き 新じゃがの煮付け	パイナップル		あさり 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳 桜えび 昆布	人参 みつ葉 小葱 絹さや	ごぼう 筍 玉葱 椎茸 パイナップル	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ごま	820	34.3	20.3	578	10.2	3.4		
旬の新じゃがをたくさん使います。																		
31・木	牛乳 あんかけ 焼きそば	じゃがバター 小魚アーモンド	マンゴ 杏仁豆腐		エビ イカ 豚肉 うずら卵 ベーコン	牛乳 煮干し	人参 小松菜 パセリ	筍 玉葱 キャベツ 長葱 椎茸 パイン 桃 みかん キウイ レモン	麵 砂糖	油 バター アーモンド	877	35.3	29.8	444	3.8	3.2		
焼いた中華麺に海鮮あんかけをかけて食べます。																		
★材料の都合により献立の内容が変更することもあります。											平均栄養量		853	34	26	436	4.4	3.8
★朝食をとってから登校しましょう！！											基準値		850	19~35	27	420	4	3

5月から、毎週給食丸ごと1食の検査を行っています。

毎日、給食食材の産地をお知らせしています。

★ 詳しい検査項目及び検査結果については、市のホームページや久寺家中のホームページをご覧ください。