

5月給食献立予定表

5月給食目標

- * 正しい食事のマナーを身につけよう
* 後片付けをきちんとしよう

主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質(g)	
豚肉 タラ 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ もやし にんにく しょうが		中華麺 でんぶん 砂糖	油 ごま油	852	
きびなご		しょうが		でんぶん 砂糖	油	39.1	
ハム		とうもろこし きゅうり		里芋	ごま ノンエッグマヨ	26.6	
給食の日① * たけのこ 小松菜 スナップエンドウ にんにく使用 ~子どもの日スペシャル~							
油揚げ	牛乳	たけのこ スナップえんどう		米 砂糖		841	
豚肉 鶏肉				砂糖			32.5
		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし			フレンチドレッシング		26.2
鶏肉 味噌 豆腐		たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく		里芋	ごま ごま油		
		りんご果汁 レモン果汁		砂糖			
	牛乳			米		855	
さば 味噌				砂糖			31.1
スケソウ 卵白		小松菜 キャベツ とうもろこし		砂糖	ごま		25.8
豚肉 豆腐 味噌		にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく		じゃがいも	油		
	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン 油	810	
	牛乳						27.0
		とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		パスタ	イタリアンドレッシング		28.3
豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草		でんぶん 小麦粉	ルウ		
				米		936	
豚肉		たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく		小麦粉 砂糖	油 ルウ		29.6
	牛乳				植物油脂		32.7
卵							
まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング		
	牛乳			米		834	
鶏肉 豆腐		たまねぎ		砂糖 でんぶん			31.0
鶏肉		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし			ノンエッグマヨ		23.7
豚肉 味噌		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく		里芋	油		
	牛乳			米		905	
鶏肉		しょうが にんにく レモン果汁		でんぶん 砂糖	油		35.5
まぐろ		のり	ほうれん草				ごま
油揚げ 味噌		たまねぎ にんじん ほうれん草		小麦粉			
	牛乳			米		839	
鶏肉 豚肉		たまねぎ しょうが		パン粉 砂糖 でんぶん	油		27.6
ハム		にんじん きゅうり キャベツ		春雨	ノンエッグマヨ		24.5
豚肉 卵 豆腐		にんじん たまねぎ トマト えのき 小松菜		でんぶん	ごま油 ラー油		
	脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング マーガリン	885	
	牛乳						27.7
豆乳		じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草		米粉	ショートニング		34.8
	ひじき	とうもろこし にんじん ブロッコリー			香りごまドレッシング		
まぐろ		たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト		スパゲティ	油		
	牛乳			米		840	
ほき				パン粉 小麦粉 でんぶん	油		30.2
		もやし ほうれん草 にんにく			ごま油 ごま		23.0
豚肉 鶏肉 豆腐 味噌		たまねぎ にんじん 大根 ねぎ ごぼう		でんぶん			

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
										
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
17 (土)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	油淋鶏	鶏肉		しょうが ねぎ		でんぷん 砂糖	油 ごま油	883		
	こんにゃくサラダ	ほたてエキス	ひじき わかめ くきわかめ こんぶ ふのり とさかのり	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり			棒々鶏ドレッシング	31.8		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		25.8		
19日(月)は振替休日のため給食はありません										
20 (火)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	納豆	納豆						907		
	生揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ		砂糖	油	36.3		
	すいとん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ		小麦粉 でんぷん	油	24.5		
21 (水)	にらごはん	かつおぶし 味噌	しらす	ひろしま菜 京菜 大根の葉 にら		米 麦 砂糖 でんぷん	ごま			
	牛乳		牛乳					893		
	ハムカツ・ソース	豚肉 鶏肉				パン粉 砂糖	植物油 脂 油	27.7		
	ひじきの胡麻ドレサラダ	まぐろ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			香りごまドレッシング	25.4		
	スープワンタン	豚肉 たら イトヨリ		にんじん もやし 白菜		ワンタン でんぷん 砂糖	油			
22 (木)	広東風ラーメン	豚肉 たら イトヨリ		にんにく しょうが にんじん たけのこ 白菜 ねぎ きくらげ		中華麺 でんぷん	油 ごま油			
	牛乳		牛乳					891		
	豚肉しゅうまい②	豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぷん 砂糖	植物油 脂	38.3		
	竹輪のごま和え	スケソウ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし		砂糖 でんぷん	ごま	26.2		
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖				
23 (金)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	アジカツ・ソース	アジ スケソウダラ 豆乳		たまねぎ		小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖	油 植物油 脂	895		
	にらのツナ和え	まぐろ		にら もやし			ノンエッグマヨ	30.8		
	肉じゃが	豚肉 生揚げ 味噌		じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき		砂糖	油 ごま油 ごま	24.8		
26 (月)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉 油揚げ		にんにく たまねぎ ズッキーニ たまねぎ にんじん セロリ トマト		じゃがいも	油 オリーブオイル	865		
	サラダニソア	卵 まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー		砂糖 でんぷん	植物油 脂 フレンチ 白ドレッシング	33.2		
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		しいたけ にんじん ほうれん草 たまねぎ		じゃがいも		27.2		
27 (火)	わかめ麦飯		わかめ			米 麦 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	いわしおかか煮	かつおぶし いわし				砂糖		817		
	マカロニサラダ	ハム		にんじん キャベツ とうもろこし		マカロニ	コーンドレッシング	28.4		
	けんちん汁	豆腐		にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく		里芋	油	22.6		
28 (水)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	たまごやき	卵				砂糖 でんぷん		881		
	浅漬け			きゅうり にんじん キャベツ		水あめ		38.9		
	四川風麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌		ねぎ たまねぎ にんにく		砂糖 でんぷん	油	26.4		
29 (木)	照焼チーズバーガー	豚肉 鶏肉 チーズ	脱脂粉乳	たまねぎ		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン			
	牛乳		牛乳					874		
	ブロッコリーとツナのサラダ	ほたてエキス		ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし		クルトン	植物油 脂 シーザー ドレッシング	31.6		
	フルーツポンチ			パイン もも みかん ぶどう果汁 レモン果汁 ナタデココ		砂糖		32.7		
30 (金)	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	チキンカレー	鶏肉	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが		じゃがいも	カレールウ 油	977		
	花野菜とパスタのサラダ	ハム		きゅうり とうもろこし ブロッコリー		パスタ	野菜いっぱいドレッシング	30.1		
	ヨーグルト		ヨーグルト					26.8		

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
874kcal	31.9g	26.7g	3.4g