



5月給食予定献立表



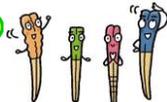
日にち	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
				からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる		食塩相当量(g)	
1 (水)		カレーうどん	つくねと野菜の煮物 ココア蒸しパン 大豆小魚	豚肉 鶏肉団子 油あげ なたと 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	うどん 里いも 三温糖 米粉 蒸しパンミックス ビュアココア	サラダ油 バター	771	32.6 25.8 3.0	
2 (木)		五目ごはん	鯖の山椒焼き 沢煮椀 ミニたい焼き	豚肉 鶏肉 鯖 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たけのこ えのき ぶなしめじ ごぼう ねぎ こんにゃく 大根	米 砂糖 たい焼き	ごま	822	37.4 27.2 3.0	
7 (火)		春キャベツと 桜えびの スパゲティ	白いんげん豆と 野菜スープ 手作りピーチパイ	鶏肉 ツナ 白いんげん豆	牛乳 桜えび	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく 黄桃缶	スパゲティ 粉糖 パイ生地	バター オリーブ油	785	30.3 28.3 3.0	
8 (水)		ハヤシライス	にんじンドレッシング サラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが マッシュルーム りんご	米 ジャがいも 砂糖	ごま サラダ油	775	23.1 21.5 2.7	
9 (木)		ごはん	韓国風肉豆腐 参鶏湯風スープ ひとくちゼリー	豚肉 鶏肉 しぼり豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ えのき 白菜 しらたき 大根	米 砂糖 もち玄米 ゼリー	サラダ油	788	30.1 21.8 2.5	
10 (金)		コッペパン チョコブラック &ホワイト	タンドリーチキン 若草ポテト コーンクリームスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 青のり ヨーグルト 生クリーム 脱脂粉乳	小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン レモン果汁	パン 米粉 ジャがいも チョコペースト	バター	866	35.4 33.3 3.3	
13 (月)		マーボー丼	もずくの中華スープ いちごヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 なたと 赤みそ 大豆	牛乳 ヨーグルト もずく	小松菜 にんじん ニラ	にんにく もやし 玉ねぎ しょうが 干しいたけ ねぎ えのき たけのこ	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	856	36.7 25.0 3.1	
14 (火)		ごはん	鰯の甘露煮 ごま和え ジャがいもとおおさのみそ汁	いわし 油あげ 赤みそ 白みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし えのき ねぎ	米 ジャがいも 三温糖 オレンジピューレ	ごま 練りごま	816	31.6 26.9 3.2	
15 (水)		親子風丼ぶり	けんちん汁 河内晩柑	鶏肉 かまぼこ 油あげ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ 大根 河内晩柑	米 ジャがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	793	31.6 21.0 2.7	
16 (木)		はちみつ レモントースト	パリパリサラダ ポトフ 大豆小魚	豚肉 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 かぶの葉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン かぶ レモン果汁 セロリ	パン ジャがいも 砂糖 はちみつ コーンフレーク	ごま油 サラダ油 バター	804	29.1 27.0 3.2	
17 (金)		山菜おこわ	鰯フライ たけのこのおなか煮 かきたま汁	鶏肉 あじ 油あげ 生揚げ 豆腐 たまご	牛乳	小松菜 さやいんげん	たけのこ えのき ごぼう ほんしめじ ねぎ わらび	米 もち米 砂糖 でんぶん 三温糖 パン粉 小麦粉	ごま 大豆白絞油	863	45.7 28.9 3.3	
20 (月)		チキン カレーライス	野菜サラダ ナタデココ入り フルーツポンチ	鶏肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ もやし りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 ジャがいも 砂糖 米粉 ゼリー ナタデココ	サラダ油 バター	817	22.6 20.1 2.9	
21 (火)		ひじきごはん	白身魚の おろしソースかけ 豆乳みそ汁	たら 鶏肉 油あげ 豆腐 白みそ	牛乳 芽ひじき 豆乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが えのき ごぼう ねぎ 大根	米 でんぶん 三温糖	大豆白絞油	780	35.6 22.9 3.2	
22 (水)		ごはん	揚げぎょうざ 豚肉と野菜の中華炒め トマトと卵のワンタンスープ	豚肉 鶏肉 なたと たまご	牛乳	にんじん 小松菜 なら トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ しょうが ねぎ	米 ジャがいも 三温糖 でんぶん 餃子の皮 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	816	28.5 26.0 2.7	
23 (木)		黒糖パン	鰯フライごまみそソース ピリ辛ポテト クリームシチュー	鶏肉 ベーコン いわし 白みそ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン マッシュルーム	パン 小麦粉 ジャがいも 三温糖 パン粉	オリーブ油 バター 大豆白絞油 ごま	885	34.9 33.8 3.0	
24 (金)		ゆかりごはん	塩肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 ゼリー	豚肉 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ 大根 しらたき	米 ジャがいも 三温糖 ゼリー	サラダ油 ごま	790	27.3 19.0 3.1	
27 (月)		スパイシー タコス丼	もやしとハムのスープ ヨーグルト	豚肉 ハム 豆腐 大豆 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ 干しいたけ コーン	米 ワンタンの皮	サラダ油 大豆白絞油	812	33.0 20.9 2.8	
28 (火)		ソース焼きそば	中華卵スープ 米粉抹茶チョコマフィン	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 青のり	小松菜 にんじん 抹茶	玉ねぎ キャベツ ねぎ 干しいたけ きくらげ	中華めん 砂糖 でんぶん 米粉 チョコチップ	サラダ油 ごま油 ごま	811	29.3 34.7 3.4	
29 (水)		ごはん	鯉の新玉葱ソースがけ 磯香和え 豚汁	かつお 豚肉 豆腐 かまぼこ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ もやし ごぼう こんにゃく ねぎ 大根	米 ジャがいも でんぶん 砂糖	サラダ油 大豆白絞油	800	37.5 22.2 2.7	
30 (木)		切干大根の ビビンバ	トックスープ 黒糖きな粉豆	豚肉 なたと 大豆 きなこ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 大根 切干大根 ねぎ 大豆もやし	米 ジャがいも 砂糖 黒蜜糖 トック	ごま油 ごま	830	32.0 21.5 3.1	
31 (金)		グリーンピース ごはん	白身魚と 野菜のケチャップ煮 胡麻キムチ味噌汁	たら 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 大根 キムチ	米 ジャがいも 砂糖 でんぶん	サラダ油 大豆白絞油 ごま	785	32.3 22.1 3.3	

★感染症予防のために給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★今年度から献立表にはしの日記載はしていませんので、必ず毎日しを持ってきましょう！！

毎日持ってこよう！



今月の 平均栄養価	812	32.2 25.2 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5