



5月給食予定献立表

日 に ち	は し の 日	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)	食塩相当量(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				
2 (月)			ハヤシライス	梅ドレッシングサラダ ひとくちいちご牛乳プリン	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが きゅうり 大根	米 ジャがいも 砂糖 ハヤシルウ プリン	サラダ油	804	22.4	21.2	3.0
6 (金)			手巻き ちらし寿司	鯖の胡麻焼き 手まり麩のすまし汁 柏もち	鶏肉 油あげ 鶏卵 さば かまぼこ 豆腐	牛乳 のり わかめ	にんじん 絹さや 小松菜	かんぴょう しめじ えのき	米 砂糖 手まり麩 柏もち	ごま	811	36.0	22.8	3.1
9 (月)			フィッシュ バーガー	キャベツソテー コーンクリームスープ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン	パン ジャがいも パン粉 米粉	サラダ油 バター	822	33.0	27.4	3.4
10 (火)			ごはん	揚げ餃子 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 鶏卵 なた	牛乳	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ	米 三温糖 でんぷん ジャがいも 餃子の皮 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油	830	28.3	23.7	2.7
11 (水)			炙り鰯ごはん	いんげんのごま和え 沢煮椀 ヨーグルト	いわし 豚肉 油あげ	牛乳 ヨーグルト	いんげん にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ たけのこ えのき	米 三温糖 砂糖	練りごま ごま	808	33.9	21.4	2.3
12 (木)			カレーうどん	つくねと野菜の煮物 ココア蒸しパン	豚肉 油あげ なた つくね さつま揚げ 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	うどん 三温糖 カレールー 蒸しパンミックス 砂糖	サラダ油	816	29.4	26.5	3.1
13 (金)			菜めし	塩肉じゃが 胡麻キムチ味噌汁 オレンジ	豚肉 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ しらたき 大根 ねぎ キムチ オレンジ	米 ジャがいも 三温糖	ごま サラダ油	762	25.8	18.3	2.8
16 (月)			サフランライス のホワイトソース かけ	春キャベツのスープ プリン	鶏肉 エビ ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 ジャがいも 米粉 プリン	サラダ油 バター	824	26.4	24.1	2.5
17 (火)			はちみつレモン トースト	ポークビーンズ パリパリサラダ	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン はちみつ 砂糖 ジャがいも コーンフレーク	バター マーガリン サラダ油 ごま油	842	27.0	26.6	3.1
18 (水)			梅とじゃこの おこわ	いかの甘辛揚げ ピリット和え 大根と油揚げのみそ汁	イカ 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しょうが ねぎ	米 もち米 でんぷん 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	770	34.2	22.2	3.2
19 (木)			ソース焼きそば	キムチスープ 米粉抹茶チョコマフィン	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 青のり わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ 白菜 キムチ	中華めん 米粉 砂糖 チョコチップ	サラダ油	843	28.3	30.8	3.5
20 (金)			ごはん 手作りひじき ふりかけ	肉豆腐 なめこのみそ汁	豆腐 豚肉 油あげ 八丁みそ 赤みそ	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ しょうが なめこ ねぎ	米 三温糖	ごま サラダ油	793	33.7	22.2	2.8
23 (月)			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 手作りアップルパイ	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 桜エビ	小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン果汁	スパゲティ 砂糖 パイシート	オリーブ油 バター	806	30.2	32.3	3.1
24 (火)			グリーンピース ごはん	白身魚と野菜のうま煮 かきたま汁 河内晩柑	たら 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん グリーンピース 絹さや 小松菜	しょうが 玉ねぎ えのき ねぎ 河内晩柑	米 もち米 でんぷん 砂糖 ジャがいも	サラダ油	777	34.8	17.5	3.2
25 (水)			黒糖パン	鶏肉のレモン醤油焼き ピリ辛ポテト クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム レモン果汁	パン ジャがいも 米粉	バター オリーブ油	896	35.4	34.2	3.4
26 (木)			ごはん	鯉の甘辛生姜ソース 酢みそ和え けんちん汁	かつお 鶏肉 白みそ 油あげ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし きゅうり キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 でんぷん 三温糖 ジャがいも	サラダ油 ごま油	805	35.4	22.0	2.6
27 (金)			チキン カレーライス	野菜サラダ フルーツポンチ 大豆小魚	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 かえり煮干し	にんじん トマト ジュース	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし パイン缶 みかん缶	米 ジャがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	891	26.7	21.5	2.8
30 (月)			混ぜこみ ビビンバ	韓国風スープ 黒糖きな粉豆	豚肉 赤みそ 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 鶏卵 大豆 きな粉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 にら	にんにく しょうが 切り干し大根 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 トック 黒糖	サラダ油 ごま ごま油	883	36.4	32.2	2.7
31 (火)			ひじきごはん	ししゃもの新緑焼き じゃが芋のきんぴら 豆乳みそ汁	鶏肉 油あげ 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 豆乳 ひじき ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	こんにゃく 枝豆 ごぼう 大根 えのき ねぎ	米 砂糖 ジャがいも	ごま サラダ油	884	39.2	26.2	3.5

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。



★引き続き、給食前にしっかりと手洗いを行い、給食中の黙食を徹底しよう！
★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！！



今月の 平均栄養価	824	31.3 24.9 2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5