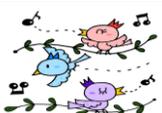




5月給食予定献立表

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			
1	(月)		フィッシュバーガー	千切りキャベツ チリコンカン アスパラのクリームスープ	たら 大豆 ひよこ豆 豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 アスパラガス いんげん	キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ	パン パン粉 じゃがいも 米粉	大豆白絞油 サラダ油 オリーブ油	884	41.7 29.4 3.3	
2	(火)		五目ごはん	鰹の甘辛生姜ソース 新たまねぎのみそ汁 ミニたい焼き	鶏肉 油揚げ かつお 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 いんげん	ごぼう たけのこ しめじ しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃがいも たい焼き	ごま 大豆白絞油	842	37.1 23.3 3.2	
8	(月)		サフランライス ホワイトソース	わかめ豆腐スープ ゼリー入りフルーポンチ	鶏肉 豆腐 なると	牛乳 生クリーム	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	米 じゃがいも 米粉 ゼリー 砂糖	サラダ油 バター ごま油	804	24.5 21.8 2.5	
9	(火)		スパゲティ ミートソース	野菜スープ 手作り豆腐ココアドーナツ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	スパゲティ ホットケーキミックス グラニュー糖	サラダ油 オリーブ油 バター ごま 大豆白絞油	894	33.7 31.9 2.9	
10	(水)		ごはん	鱈のかば焼き いんげんのごま和え 沢煮椀	あじ 豚肉 油あげ	牛乳	いんげん にんじん 小松菜	しょうが もやし キャベツ 大根 ごぼう たけのこ えのきたけ ねぎ	米 澱粉 三温糖 砂糖	練りごま ごま 大豆白絞油	807	34.0 26.1 2.3	
11	(木)		はちみつレモン トースト	じゃこのカリカリサラダ 塩豚とじゃが芋のスープ	豚肉	牛乳 ちりめん じゃこ	ブロッコリー にんじん かぶの葉 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ かぶ レモン汁	パン はちみつ 砂糖 じゃがいも コーンフレーク	サラダ油 バター マーガリン	757	27.1 25.4 3.1	
12	(金)		親子風井ぶり	なめこと豆腐のみそ汁 黒糖きな粉豆	鶏肉 かまぼこ 豆腐 たまご 大豆 八丁みそ 油あげ 赤みそ きな粉	牛乳 わかめ	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ ねぎ こんにゃく なめこ	米 砂糖 黒砂糖	サラダ油	820	37.5 23.8 2.9	
15	(月)		チキン カレーライス	野菜サラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	807	26.2 21.1 3.0	
16	(火)		ひじきごはん	ししゃもの新緑焼き きんぴらごぼう 大根と油揚げのみそ汁	鶏肉 油あげ さつまあげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ひじき ししゃも 青のり わかめ	にんじん いんげん 小松菜 抹茶	ごぼう こんにゃく 大根 えのきたけ ねぎ	米 三温糖 バター	サラダ油 バター	773	34.5 21.9 3.4	
17	(水)		ソース焼きそば	卵スープ 手作りアップルパイ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 青のり わかめ かえり煮干し	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ りんご レモン汁	中華めん でんぷん パイシート 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	774	30.6 32.5 3.4	
18	(木)		ゆかりごはん	塩肉じゃが 味噌けんちん汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	玉ねぎ しらたき 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま ごま油	802	30.0 22.0 3.0	
19	(金)		ごはん	揚げ餃子 鶏肉とキャベツの中華炒め トマトと卵のワンタンスープ	豚肉 鶏肉 角揚げ なると たまご	牛乳	にら にんじん ピーマン トマト	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく ねぎ	米 ぎょうざの皮 砂糖 澱粉 ワンタンの皮	大豆白絞油 サラダ油 ごま ごま油	856	33.0 28.0 2.7	
22	(月)		ハヤシライス	もやしとコーンのサラダ マスカットゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	玉ねぎ しょうが マッシュルーム もやし にんにく コーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ごま	803	23.3 21.7 2.8	
23	(火)		春キャベツと 桜えびの スパゲティ	かぶと小松菜のスープ 米粉抹茶チョコマフィン	ツナ 豚肉 たまご	牛乳 桜エビ	にんじん 小松菜 かぶの葉 抹茶	キャベツ 玉ねぎ にんにく かぶ マッシュルーム	スパゲティ 米粉 砂糖 チョコチップ	オリーブ油 バター サラダ油	810	29.6 32.3 3.3	
24	(水)		梅とじゃこの おこわ	鯖のにんにく焼き 昆布茶和え かきたま汁	さば 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 たまご	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 もち米 澱粉	ごま油	791	40.4 25.7 3.0	
25	(木)		黒糖パン	クリスピーチキン スパイシーポテト クリームシチュー	鶏肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 コーンフレーク じゃがいも 米粉	マヨネーズ バター	896	36.6 33.7 3.2	
26	(金)		グリーンピース ごはん	白身魚と野菜のうま煮 豚汁 オレンジ	たら 豚肉 豆腐	牛乳	グリーンピース にんじん 絹さや 小松菜	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ オレンジ	米 澱粉 じゃがいも 砂糖	大豆白絞油 サラダ油	818	35.6 22.0 3.0	
29	(月)		五目 チャーハン	春巻 わかめ豆腐スープ 河内晩柑	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	コーン ねぎ にんにく しょうが 河内晩柑	米 春雨 春巻の皮	ごま サラダ油 ごま油 大豆白絞油	795	27.6 27.5 3.1	
30	(火)		ごはん 手作りふりかけ	肉豆腐 春キャベツのみそ汁	豆腐 削り節 豚肉 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 のり ちりめん じゃこ わかめ	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ えのきたけ	米 三温糖	ごま サラダ油	786	36.1 23.9 3.1	
31	(水)		中華風おこわ	鱈のおろし揚げ 豆腐とキャベツの アジアンスープ 手作り杏仁豆腐	豚肉 あじ 鶏肉 豆腐 うずら卵	牛乳 粉寒天	にんじん わけねぎ 小松菜	わらび たけのこ えのきたけ しょうが 大豆もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく 大根	米 もち米 砂糖 澱粉	サラダ油 大豆白絞油 ごま油	809	35.3 28.4 2.7	

※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。



★給食前にしっかりと手洗いをしよう！
★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
学校給食
摂取基準値

816	32.7 26.1 2.9
830	32.0 27.6 2.5