



5月献立予定表

(小学校)

【平成30年】

塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	ふくしよく	おもなざいりょう						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
				血や肉となる		体の調子を整える		力や体温となる			
1 火	ごはん	牛乳	メンチカツ だいこんサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり もやし たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら 和風ごましょうゆ ドレッシング	654	21.4 25.0
2 水	たけのこごはん	牛乳	○ウインナーのたまごまき ハムときゃべつのサラダ すましじる メロンゼリー	たまご ハム かまぼこ 卵不使用はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん	きゃべつ コーン きゅうり ねぎ たけのこ	こめ さとう ゼリー	あぶら レモンドレッシング	699	23.7 18.6
7 月	ごはん	牛乳	●なつとう ごもくきんぴら アサリのみそしる みかんのかんづめ	なつとう ぶたにく さつまあげ あさり みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう (こんにやく) ねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	611	23.7 17.2
8 火	ごはん	牛乳	さばのしおやき もやしのちゅうかあえ ちくぜんに	さば ハム とりにく さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ごぼう (こんにやく) しいたけ たけのこ	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	633	31.0 19.6
9 水	ごはん のりこうみふりかけ	牛乳	わふうおろしハンバーグ キャベツとツナのみそあえ ●かんぴょうのみそしる	ぶたにく みそ ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん しょうが にんにく きゃべつ かんぴょう りんご	こめ さとう	あぶら	646	28.6 23.2
10 木	アップルパン	牛乳	●きつねうどん ○チキンのオープンやき トマトのサラダ	とりにく あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ	パン うどん	あぶら	656	30.4 24.9
11 金	ごはん	牛乳	にしよごはんのぐ (肉そぼろ・○いり玉子) ●こまつなとあぶらあげのにびたし	ぶたにく なると あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい	こめ さとう	あぶら	721	29.7 30.6
14 月	わかめごはん	牛乳	たらのアルミカップ ○こんさいサラダ きりほしだいこんのにつけ レモンゼリー	たら さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	れんこん コーン しいたけ きりほしだいこん	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	646	21.3 16.1
15 火	ごはん	牛乳	はるまき だいこんのみみづけ ●マーボとうふ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	だいこん きゅうり きゃべつ しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	694	23.2 27.1
16 水	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに ほうれんそうのポンずあえ ★はっぽうさい(いか・アサリいり)	いわし ぶたにく いか あさり	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ葉	きゃべつ たまねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ茎	こめ でんぶん	あぶら ゆずかつお ドレッシング	625	29.6 19.4
17 木	いちごパン	牛乳	ポイルウインナー 小袋ケチャップ&マスタード かいそうサラダ ☆コーンスープ	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん パセリ	きゅうり (こんにやく) たまねぎ コーン	パン ジャム	あぶら パンパンジ ドレッシング	608	29.3 20.9
18 金	ごはん ○せとふうみふりかけ	牛乳	てりやきにくだんご(2こ) もやしとサラミのサラダ ●とんじる	ぶたにく ソフトサラミ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	もやし だいこん きぬさや たまねぎ (こんにやく) きゃべつ	こめ	あぶら 野菜いっぱい 和風ドレッシング	621	23.5 20.2
21 月	ごはん やさいふりかけ	牛乳	ぎんじゃけのしおやき キムチあえ にくじゃが	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ (しらたき)	こめ さとう じゃがいも	あぶら	624	26.2 16.5
22 火	あかかぶあおなごはん	牛乳	ぶたにくコロッケ 小袋ソース ☆じゃことチーズのサラダ(小エビ注意) ○かきたまじる	ちりめんじゃこ (いわし) ちくわ たまご	牛乳 チーズ	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ かんぴょう	こめ さとう	あぶら	628	20.1 19.6
23 水	ごはん	牛乳	とろあじいちやぼし ●あつあげのみそいため ○あんにんどうふ	あじ あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく きゃべつ たまねぎ みかん パイン	こめ あんにんどうふ	あぶら	698	32.1 23.3
24 木	はちみつパン	牛乳	やきそば いかリングフライ(2こ) はなやさいのサラダ ○小袋ドレッシング	いか ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゃべつ もやし カリフラワー コーン	パン	あぶら 焙煎ごまドレ	671	25.6 24.7
25 金	ケチャライス	牛乳	レモンペッパーチキン ひじきとパプリカのサラダ にらのスープ	とりにく ウインナー ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ にら チンゲンサイ葉	きゃべつ もやし たけのこ チンゲンサイ茎	こめ さとう	あぶら イタリアン ドレッシング	642	26.9 20.2
28 月	ごはん のりたまふりかけ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース いんげんのごまあえ ●えのきたけのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	えのきたけ	こめ さとう	あぶら	675	28.5 22.6
29 火	ごはん	牛乳	ポークカレー ふくじんづけ ☆フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン ナタデココ	こめ さとう	あぶら バター	673	18.8 18.8
30 水	ごはん	牛乳	やきむしぎょうざ(2こ) はるさめサラダ ひじきのいために	ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり もやし (こんにやく)	こめ さとう	あぶら ごましょうゆ ドレッシング 中華ドレッシング	618	19.9 15.9
31 木	くろしよくパン	牛乳	ハムカツ ○ごぼうサラダ ●ポークヒーンズ	ハム ウインナー だいす	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	675	28.8 31.6

* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

塩谷町の食材



食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(みそは除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ 落花生 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	653	25.7	22.2	2.6
小学校基準	640	24.0	21.3	2.5





5月献立予定表

(中学校)

【平成30年】 塩谷町立学校給食センター

日曜	主食	牛乳	副食	主な材料			エネルギー Kcal	たんぱく質 脂質 g	
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる			
				1群(魚・肉等)・2群(牛乳・小魚等)	3群(緑黄色野菜)・4群(その他の野菜)	5群(穀類・いも類等)・6群(油脂)			
1 火	ご飯	牛乳	メンチカツ 大根サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり もやし たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら 和風ごましょうゆ ドレッシング	844	26.2 30.4
2 水	たけのご飯	牛乳	○ウインナーの玉子巻き ハムときゃべつのサラダ すまし汁 メロンゼリー	たまご ハム かまぼこ 卵不使用はんぺん	牛乳 わかめ	にんじん きゃべつ コーン きゅうり ねぎ たけのこ	こめ さとう ゼリー あぶら レモンドレッシング	832	28.3 21.0
7 月	ご飯	牛乳	●納豆 五目きんぴら アサリのみそ汁 みかんの缶詰	なっとう ぶたにく さつまあげ あさり みそ	牛乳	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	こめ さとう ゼリー あぶら ごま	794	28.4 19.2
8 火	ご飯	牛乳	さばの塩焼き もやしの中華和え 筑前煮	さば ハム とりこ さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう (こんにやく) しいたけ たけのこ	こめ さとう さといも あぶら ごまあぶら	816	39.5 23.5
9 水	ご飯 のり香味ふりかけ	牛乳	和風おろしハンバーグ キャベツとツナの味噌和え ●かんぴょうのみそ汁	ぶたにく みそ ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう ごまつな だいこん しょうが にんにく きゃべつ かんぴょう りんご	こめ さとう あぶら	825	35.4 27.6
10 木	アップルパン	牛乳	●きつねうどん ☆チキンのオープン焼き トマトのサラダ	とりこ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう トマト しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ	パン うどん あぶら	806	38.3 31.2
11 金	ご飯	牛乳	二色ご飯の具 (肉そぼろ ○いり玉子) ●小松菜と油揚げの煮びたし	ぶたにく なると あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ごまつな しょうが はくさい	こめ さとう あぶら	895	35.2 35.2
14 月	わかめご飯	牛乳	たらのアルミカップ ○根菜サラダ 切り干し大根の煮付け レモンゼリー	たら さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー れんこん コーン しいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう あぶら マヨネーズ	796	25.5 17.9
15 火	ご飯	牛乳	春巻 大根のもみ漬け ●マーボ豆腐	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら だいこん きゅうり しょうが にんにく ねぎ しいたけ たけのこ	こめ さとう あぶら	898	28.6 33.4
16 水	ご飯 ミニシュリンプ	牛乳	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のポン酢和え ★八宝菜 (いか・アサリ入り)	いわし ぶたにく いか あさり	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ葉 きゃべつ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ茎	こめ でんぷん あぶら ゆずかつお ドレッシング	812	35.4 21.4
17 木	いちごパン	牛乳	ポイルウインナー 小袋ケチャップ&マスタード 海藻サラダ ☆コーンスープ	とりこ	牛乳 かいそう	にんじん パセリ きゅうり (こんにやく) たまねぎ コーン	パン ジャム あぶら パンパンジ ドレッシング	801	37.9 26.1
18 金	ご飯 ○瀬戸風味ふりかけ	牛乳	照り焼き肉団子(3個) もやしとサラミのサラダ ●豚汁	ぶたにく ソフトサラミ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん もやし だいこん きぬさや たまねぎ (こんにやく) きゃべつ	こめ あぶら 野菜いっぱい 和風ドレッシング	816	29.9 25.0
21 月	ご飯 野菜ふりかけ	牛乳	銀鮭の塩焼き キムチ和え 肉じゃが	さけ ぶたにく	牛乳	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ (しらたき)	こめ さとう じゃがいも あぶら	804	31.8 20.5
22 火	赤かぶ青菜ご飯	牛乳	豚肉コロッケ ☆じゃことチーズのサラダ(小エビ注意) ○かき玉汁	ちりめんじゃこ (いわし) ちくわ たまご	牛乳 チーズ	にんじん にら きゃべつ たまねぎ かんぴょう	こめ さとう あぶら	816	24.2 23.1
23 水	ご飯	牛乳	とろあじ一夜干し ●厚揚げのみそ炒め ☆杏仁豆腐	あじ あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン にんにく きゃべつ たまねぎ みかん パイン	こめ あん にんどうふ あぶら	887	41.0 27.4
24 木	はちみつパン	牛乳	焼きそば ★いかリングフライ(3個) 花野菜のサラダ	いか ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー きゃべつ もやし カリフラワー コーン	パン あぶら 焙煎ごまドレ	856	33.3 30.0
25 金	ケチャライス	牛乳	レモンペッパーチキン ひじきとパプリカのサラダ にらのスープ	とりこ ウインナー ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん パプリカ にら チンゲンサイ葉 きゃべつ もやし たけのこ チンゲンサイ茎	こめ さとう あぶら イタリアン ドレッシング	807	32.8 23.7
28 月	ご飯 のりたまふりかけ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース いんげんのごま和え ●えのきたけのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん えのきたけ	こめ さとう あぶら	874	35.8 27.7
29 火	ご飯	牛乳	ポークカレー 福神漬け ☆フルーツヨーグルト和え	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ みかん パイン ナタデココ	こめ さとう あぶら バター	892	24.0 22.6
30 水	ご飯	牛乳	焼き蒸し餃子(3個) 春雨サラダ ひじきの炒め煮	ぶたにく	牛乳 7/11 ひじき	にんじん きゅうり もやし (こんにやく)	こめ さとう あぶら ごましょうゆ ドレッシング 中華ドレッシング	811	25.1 20.5
31 木	黒食パン	牛乳	ハムカツ ○ごぼうサラダ ●ポークヒーンズ	ハム ウインナー だいす	牛乳	にんじん トマト ごぼう きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	835	36.1 37.6

* 材料の都合で献立を変更する場合があります。

塩谷町の食材



食事に制限がある人のために料理に印をつけました。

- 大豆・大豆製品(味噌は除く) ○ 卵・卵製品
- ◆ 落花生 ★ えび・いか・かに製品
- ☆ 乳製品(飲用牛乳を除く)

栄養価	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	834	31.9	26.6	3.2
中学校基準	820	30.0	25.9	3.0

