5月　給食献立予定表

矢板市立片岡学校給食共同調理場
（小学校）

日付	こんだてめい ※ 毎日牛乳(200ｍｌ)がでます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	おもなざいりょう（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません） 【赤】体をつくるもとになる たんぱく質 １群 肉・魚・卵・大豆	無機質 ２群 小魚・乳製品・海藻	【緑】体の調子をととのえる ビタミン ３群 色のこい野菜	４群 その他の野菜・果物	【黄】エネルギーのもとになる 炭水化物 ５群 米・パン・いも・砂糖	脂質 ６群 油・バター・ごま	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2　木	セルフビビンバ（むぎごはん）					米　大麦		622
	（やき肉）	ぶた肉			しらたき　にんにく	砂糖	ごま油	24.5
	（ナムル）			にんじん　こまつな	だいずもやし		ごま油　ごま	18.8
	ねぎとしょうがのスタミナスープ	とり肉		ほうれん草　にんじん	ねぎ　しょうが			2.0
6　金	はちみつパン		脱脂粉乳			小麦　はちみつ	ショートニング	686
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	コーン	砂糖	ごま油	26.0
	ミートソース	ぶた肉　大豆		にんじん	たまねぎ　グリンピース　にんにく	スパゲティ　砂糖	サラダ油	20.7
	レモンゼリー					ゼリー		3.0
9　月	ごはん					米		667.0
	メンチカツ・ソース	ぶた肉　とり肉			たまねぎ	パン粉	サラダ油	19.8
	こんにゃくサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ　こんにゃく			22.8
	こんさいのごま汁	ぶた肉　油あげ　みそ		にんじん　こまつな	だいこん　ごぼう	さといも	ごま	2.5
10　火	セルフホットドック（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	593
	（ソーセージ）	とり肉　ぶた肉　卵						24.2
	（ケチャップ＆マスタード）							25.4
	イタリアンサラダ	ボロニアハム			キャベツ　きゅうり　コーン		ドレッシング	3.4
	ニョッキのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム	ニョッキ　ルウ	サラダ油	
11　水	ごはん					米		601
	ポークしゅうまい②	ぶた肉			たまねぎ　しょうが	パン粉　でん粉　砂糖　小麦粉		23.7
	八宝菜	ぶた肉　いか　ほたて　うずらの卵		にんじん	はくさい　たまねぎ　たけのこ　しいたけ　しょうが	でん粉	サラダ油	15.8
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ　ねぎ		ごま	2.2
12　木	セルフ五目ごはん（ごはん）					米		612
	（五目ごはんの具）	とり肉　油あげ		にんじん	かんぴょう　ごぼう　たけのこ　しいたけ　えだまめ	砂糖	サラダ油	22.7
	きびなごのカリカリフライ②	きびなご				じゃがいも　でん粉	サラダ油	16.4
	ゆばのみそ汁	ゆば　とうふ　みそ		にんじん　ほうれん草	ねぎ	じゃがいも		2.1
13　金	セルフツナサンド（パン）		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	651
	（ツナサンドの具）	ツナ			キャベツ　きゅうり　コーン		マヨネーズ	23
	ポークビーンズ	ぶた肉　大豆	チーズ	にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　砂糖	サラダ油	24.2
	フルーツあんにんどうふあえ				みかん　パイナップル　もも	杏仁豆腐		2.6
16　月	ごはん					米		688
	さばのみそに	さば　味噌						26.5
	ゆかりあえ		ちりめんじゃこ	にんじん	もやし　キャベツ　えだまめ　しそ			19.1
	肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　しらたき　グリンピース	じゃがいも　砂糖	サラダ油	1.5
17　火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	646
	チョコクリーム					チョコクリーム		
	やさいいり肉だんご②　（給食レシピ（佐野市））	とり肉　ぶた肉		にんじん	たまねぎ　えだまめ　くわい　ねぎ　りんご　キャベツ		ごま	23.8
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム			切干大根　きゅうり		ごま　マヨネーズ	22.7
	焼きそば	ぶた肉	あおのり	にんじん	キャベツ　もやし	焼きそばめん	サラダ油	3.0
18　水	むぎごはん					米　大麦		743
	ハムマリネサラダ	ボロニアハム		パセリ	キャベツ　きゅうり　たまねぎ		ドレッシング	21.8
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　りんご　しょうが　にんにく	じゃがいも　ルウ	サラダ油	22.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.4
19　木	ごはん					米		667
	けんさんぶた肉コロッケ・ソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも　パン粉　小麦粉	サラダ油	21.2
	こまつなのおひたし			こまつな　にんじん	もやし			20.0
	ピリからみそ汁	ぶた肉　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　しいたけ　こんにゃく　にんにく　しょうが	さといも	サラダ油　バター	2.4
20　金	アーモンドトースト		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング　マーガリン　アーモンド	640
	スペイン風オムレツ	卵　チーズ　ベーコン	牛乳		たまねぎ	じゃがいも　砂糖		19
	ビーンズサラダ	ハム			キャベツ　きゅうり　えだまめ　赤いんげん　白いんげん		ドレッシング	32.4
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　キャベツ			2.8
23　月	ごはん　（矢板校レシピ）					米		595
	ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉			たまねぎ　しょうが	砂糖	サラダ油	23.0
	しおこんぶのそくせきづけ		こんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり		ごま	16.9
	のっぺい汁	豆腐		にんじん	だいこん　しいたけ　ねぎ	さといも　でん粉		2.1
24　火	塩ラーメン（小ぶくろラーメン）					小麦粉		607
	（塩ラーメンスープ）	ぶた肉　なると		にら　にんじん	キャベツ　たまねぎ　もやし　メンマ		サラダ油	25.6
	ぎょうざロール	ぶた肉　とり肉		にら	キャベツ　たまねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	パン粉　小麦粉	サラダ油	20.8
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれん草			ごま	2.8
25　水	ごはん					米		610
	いわしのうめしょうゆに	いわし						25.8
	ちくわのごまドレッシング	ちくわ		ほうれん草	キャベツ　コーン	砂糖	ごま　ごま油	16.6
	さわにわん	ぶた肉		にんじん　みつば	だいこん　ごぼう　たけのこ　しいたけ		サラダ油	2.6
26　木	ごはん					米		654
	わふうハンバーグ	ぶた肉　とり肉			りんご　たまねぎ　にんにく	でん粉　砂糖	マーガリン	27
	ひじきのいためにに	大豆　さつま揚げ　油揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	砂糖	サラダ油	19.3
	なめことあおさのみそ汁	豆腐　味噌	あおさ	にんじん	なめこ　ねぎ			3.4
27　金	食パン		脱脂粉乳			小麦　砂糖	ショートニング	610
	いちごジャム					ジャム		27.7
	チキンのチーズ焼き	とり肉	チーズ			パン粉		19.2
	ごぼうサラダ			ほうれん草　にんじん	ごぼう　きゅうり　コーン		マヨネーズ	4.2
	カレーうどん　（とちぎ国体レシピ）	ぶた肉　なると		にんじん	たまねぎ　しいたけ　ねぎ	うどん	サラダ油	
30　月	ごはん					米		711
	佐野のくろからあげ②	とり肉			にんにく　しょうが	でん粉	サラダ油	27.3
	中かふうはるさめサラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり	春雨　砂糖	ごま油	24.4
	にらたま汁	卵　豆腐　みそ	にら		たまねぎ		ごま	1.9
31　火	こめこパン		脱脂粉乳			小麦　米粉　砂糖	ショートニング	669
	ミートオムレツ	卵　とり肉			たまねぎ			29.5
	花やさいとパスタのサラダ	ハム		ブロッコリー	コーン	マカロニ	ドレッシング	26.8
	かぼちゃのシチュー	とり肉	牛乳	にんじん　かぼちゃ	たまねぎ	ルウ	サラダ油	3.0

小学校中学年１食あたりの学校給食摂取基準　エネルギー：650kcal　たんぱく質：26.4g　脂質：17.8g　食塩相当量：2.0g
（今月の平均）　エネルギー：645kcal　たんぱく質：24.2g　脂質：21.3g　食塩相当量：2.6g

※米は矢板市産のコシヒカリ、牛乳は栃木県産を使用しています。その他、肉・野菜類も県産や国産を多く使用しています。