



# 5月の給食献立予定表

令和6年度  
矢板市立矢板中央学校給食  
共同調理場(矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※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。 ※牛乳は毎日出ます。	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のでご注意ください)						栄養価 1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】体をつくるもとになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	
1 水	ごはん やきにく ツナとひじきのナムル ちゅうかスープ	ふたにく ツナ ベーコン どうふ		ピーマン にんじん にんじん	にんにく たまねぎ もやし きゅうり きくらげ もやし	さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	645 28.5 23.6 2.5
2 木	ごはん タラのみそバターやき きりほしだいこんのもの にくだんごのすましじる	たら みそ ふたにく さつまあげ あぶらあげ とりにく ふたにく		にんじん ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん しいたけ たまねぎ ごぼう ねぎ	さとう さとう	あぶら バター あぶら	586 27.9 15.6 2.0
7 火	バターロール チキンのオープンやき アスパラサラダ ブラウンシチュー	とりにく とりにく	だっしふんにゅう チーズ	パセリ あかピーマン アスパラガス	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが	こむぎこ さとう パンこ	ショートニング ドレッシング あぶら	694 27.6 30.3 3.2
8 水	たけのこごはん(むぎごはん) (たけのこごはんのぐ) あじのしおやき みそけんちんじる	とりにく あじ どうふ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん	たけのこ かんぴょう しいたけ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら	633 28.7 17.9 1.6
9 木	ごはん なっとう なのはなのごまじゃこサラダ にくじゃが	なっとう ふたにく		ちりめんじゃこ にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ いとこんにゃく	さとう さとう	ごま ごまあぶら あぶら	655 26.2 17.9 1.5
10 金	ピザトースト スペインふうオムレツ ハムのグリーンサラダ キャベツのスープ	ソーセージ たまご ベーコン ハム ふたにく	だっしふんにゅう チーズ チーズ きゅうりゅう	トマト ピーマン ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ たまねぎ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング ドレッシング あぶら	621 26.2 28.9 3.2
13 月	ごはん とりにくのらソースかけ だいこんのキムチあえ あさりのみそしる	とりにく あさり どうふ みそ		にんじん にんじん みつば	しょうが にんにく だいこん きゅうり ねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	587 27.4 18.5 2.3
14 火	ココアあげパン トマトソースにくだんご コーンサラダ やさいスープ	とりにく とりにく ベーコン	だっしふんにゅう	トマト ブロッコリー	たまねぎ コーン たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう パンこ	あぶら ドレッシング あぶら	621 20.8 24.7 2.4
15 水	ごはん ホイコーロー くきわかめのスープ あんにんフルーツ	ふたにく みそ くきわかめ ぎゅうりゅう		ピーマン にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく もやし ねぎ えのきだけ たけのこ みかん パイナップル	さとう さとう	ごまあぶら ごま	628 22.1 18.9 1.9
16 木	ごはん ちくわのカレーあげ こまつなのおかかあえ まきがりじる	ちくわ かつおぶし ふたにく とりにく みそ		こまつな にんじん にんじん みつば	もやし ねぎ	こめ こむぎこ	ごま あぶら ごまあぶら あぶら	603 24.5 14.3 2.4
17 金	しょうゆラーメン(めん) (しょうゆラーメンスープ) ギョーザロール ちゅうかふうあえもの	たまご ふたにく ふたにく		にんじん にんじん	もやし キャベツ ねぎ コーン たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ きくらげ	こむぎこ パンこ こむぎこ	あぶら あぶら ドレッシング	587 27.0 16.9 4.4
20 月	ごはん とりにくのこうみやき ゆかりあえ とりにゅうじたてのやさいじる	とりにく とりにく ふたにく どうふ あぶらあげ みそ		にんじん にんじん ほうれんそう	にんにく もやし きゅうり えだまめ だいこん ねぎ ごぼう	こめ ごまあぶら ごま	ごまあぶら ごま	638 28.1 20.5 2.2
21 火	はちみつパン しろみざかなのフライ ほうれんそうサラダ しろいんげんまめのクリームスープ	はちみつ ほき ふたにく とりにく みそ しろいんげんまめ ウィナー	だっしふんにゅう	ほうれんそう キャベツ コーン ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ たまねぎ	こむぎこ さとう はちみつ パンこ こむぎこ	ショートニング あぶら ごまあぶら バター	680 25.1 25.3 2.9
22 水	ビビンバ(ごはん) (ビビンバのぐ やきにく) (ビビンバのぐ ナムル) ちゅうかふういらたまスープ	ふたにく ふたにく たまご どうふ		にんにく しょうが ほうれんそう	にんにく しょうが もやし しいたけ	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	624 25.9 22.0 2.1
23 木	ごはん チキンカレー ふくじんづけ ツナとかいそうのサラダ	とりにく とりにく ツナ		にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース だいこん なす きゅうり れんこん キャベツ コーン	こめ じゃがいも	あぶら あぶら ドレッシング	638 22.2 16.3 3.2
24 金	やきそばパン(コッパン) (やきそば) はるまき パンパンジーサラダ	ふたにく いか ふたにく とりにく	だっしふんにゅう	にんじん にんじん にんじん	もやし キャベツ たけのこ キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん もやし	こむぎこ さとう さとう	ショートニング あぶら あぶら ドレッシング ごま	682 25.8 24.7 2.8
27 月	ごはん モロのあげに ほうれんそうのごまあえ とんじる	モロ ふたにく どうふ みそ にんじん		ほうれんそう にんじん にんじん	もやし ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま あぶら	675 26.7 19.7 2.2
28 火	てりやきバーガー(まるパン) (てりやきハンバーグ) (ゆでやさい) コーンチャウダー チーズ	とりにく ふたにく とりにく ふたにく ベーコン チーズ	だっしふんにゅう だっしふんにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こむぎこ さとう さとう	ショートニング ドレッシング あぶら	670 27.9 24.9 3.1
29 水	わかめごはん あつやきたまご ちくぜんに もやしのみそしる	たまご とりにく どうふ みそ あぶらあげ		にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく もやし	こめ さとう	あぶら あぶら	603 24.5 16.7 3.6
30 木	ふたにらスタミナどん(ごはん) (スタミナどんのぐ) はるさめマヨネーズサラダ ワントンスープ	ふたにく ハム ふたにく		にんじん たら にんじん	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり キャベツ キャベツ たまねぎ しいたけ もやし	こめ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	652 23.1 22.7 2.2
31 金	ミートソーススパゲティ(ミートソース) (スパゲティ) シーザーサラダ ヨーグルト	ふたにく とりにく チーズ ヨーグルト	だっしふんにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ さとう	あぶら スパゲティ ドレッシング	675 27.6 27.0 2.1

※ 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：26.8g 脂質：18.1g 食塩相当量：2.0g  
(今月の平均) エネルギー：637kcal たんぱく質：25.9g 脂質：21.3g 食塩相当量：2.5g  
※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

