



5月 献立表



掲示用

日	曜日	今日の献立	主に体の調理を整える		主にエネルギーになる		主に体の組織をつくる		1食分-Kcal たんぱく質g 脂質g
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1	火	開校記念日							
2	水	ソース焼きそば ワンタンスープ ホワイトゼリー 牛乳	豚肉,ハム,豆腐	牛乳,寒天,カルピス	むし中華めん,ワン タンの皮,砂糖	サラダ油	にんじん,こまつな, 万能ねぎ	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,キャベツ,も やし	734 30.1 20.2
3	木	憲法記念日							
4	金	みどりの日							
7	月	ごはん ししゃもフライ 豚汁 おかかあえ 牛乳	かつおぶし,豚肉,豆 腐,赤みそ,白みそ	牛乳,ししゃも	米,薄力粉,パン粉,砂 糖,里芋	サラダ油	こまつな,にんじん	もやし,だいこん,こ ぼろ,玉ねぎ,長ねぎ	847 33.3 26.5
8	火	フィットチーネ・クリームソース カップケーキ 牛乳	鶏肉,白いんげん豆, たまご	牛乳	生パスタ,薄力粉,砂 糖,チョコチップ,粉 糖	オリーブ油,サラダ 油,バター	にんじん,ほうれん そう	玉ねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム	853 27.1 33.9
9	水	ビスキュイココアパン ポトフ ペンネアラビアータ 牛乳	たまご,ベーコン, ウィンナー	牛乳	ココアパン,砂糖,薄 力粉,ペンネ,じゃが いも	バター,アーモンド, サラダ油	にんじん,ピーマン, パセリ	にんにく,玉ねぎ, キャベツ	751 22.9 30.5
10	木	麦ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め メロン 牛乳	生揚げ,豚肉,赤みそ	牛乳	米,押麦,砂糖,でん ふん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,はくさい,長 ねぎ,メロン	823 32.2 25.3
11	金	鮭ひじきごはん(卵入り) すまし汁 よもぎ団子 牛乳	鮭,たまご,豆腐,きな 粉	牛乳,ひじき,わかめ	米,砂糖,白玉粉,上新 粉	サラダ油	ざやいんげん,にん じん,こまつな,よも ぎ	えのきたけ	753 28.7 18.6
14	月	ごはん すき焼き風煮 じゃがいものゴマみそあえ 牛乳	豚肉,豆腐,白みそ	牛乳	米,こんにゃく,くる まふ,砂糖,じゃがい も	サラダ油,白ごま	にんじん,こまつな	玉ねぎ,はくさい,長 ねぎ	795 30.8 22.6
15	火	ミルクパン マカロニグラタン ツナポテトサラダ 牛乳	鶏肉,白いんげん豆, フレークツナ	牛乳,チーズ	ミルクパン,薄力粉, マカロニ,じゃがい も,砂糖	サラダ油,バター,マ ヨネーズ	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ, マッシュルーム,グ リンピース,キャバ ヅ,きゅうり	780 31.0 34.9
16	水	親子丼 茎ワカメサラダ メロン 牛乳	鶏肉,たまご	牛乳,茎わかめ	米,こんにゃく,砂糖, でんふん	マヨネーズ	万能ねぎ,にんじん	玉ねぎ,切干しだい こん,こぼろ,きゅう り,キャベツ,メロン	828 31.3 25.6
17	木	ごはん 魚の照り焼き ゆかりあえ けんちん汁 ピーチゼリー 牛乳	白身魚,鶏肉,生揚げ	牛乳,寒天	米,砂糖		にんじん,こまつな	しょうが,キャベツ, きゅうり,だいこん, ぶなしめじ,長ねぎ, 桃ジュース,黄桃缶	762 35.3 20.4
18	金	あんかけ焼きそば フルーツ入りミルク寒天 牛乳	豚肉,エビ,いか	牛乳,寒天,牛乳	むし中華めん,でん ふん,砂糖	サラダ油,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,もやし,はく さい,みかん缶,パイ ナップ缶,黄桃缶	833 33.9 19.6
21	月	チキンライス 揚げじゃがサラダ コーンクリームスープ 牛乳	鶏肉,ベーコン,白い んげん豆	牛乳	米,じゃがいも,砂糖, 薄力粉	サラダ油,バター	にんじん,ピーマン, ブロッコリー	玉ねぎ,マッシュ ルーム,キャベツ, きゅうり,クリーム コーン,コーン	835 26.1 30.3
22	火	ごはん あんかけエビ入り厚焼き卵 大豆といりこの甘辛煮 みそけんちん汁 牛乳	エビ,たまご,大豆,鶏 肉,豆腐,赤みそ,白み そ	牛乳,ひじき,いりこ	米,砂糖,でんふん,里 芋	サラダ油	にんじん,万能ねぎ	玉ねぎ,だいこん,こ ぼろ,長ねぎ	823 39.7 24.6
23	水	油淋鶏丼 キムチスープ 冷凍みかん 牛乳	鶏肉,豚肉,豆腐,赤み そ	牛乳	米,薄力粉,でんふん, 砂糖	サラダ油	にんじん,にら	しょうが,長ねぎ,も やし,はくさい,白菜 キムチ,冷凍みかん	836 30.4 26.4
24	木	ホットドック 洋風卵スープ パインゼリー 牛乳	ウィンナー,鶏肉,た まご	牛乳,寒天	コッペパン,じゃが いも,でんふん,砂糖		にんじん,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,パ インジュース,パイ ナップ缶	751 29.9 32.7
25	金	ワカメごはん 和風ハンバーグ (きのこソース) キャベツソテー 小倉抹茶寒天 牛乳	豚ひき肉,鶏ひき肉, 豆腐,たまご,ハム,あ ずき	牛乳,わかめ,寒天,牛乳	米,パン粉,砂糖,でん ふん	サラダ油	万能ねぎ,にんじん, ピーマン	玉ねぎ,しょうが,ぶ なしめじ,えのきた け,キャベツ	790 29.6 25.0
26	土	カツカレー トマトサラダ 牛乳	豚肉	牛乳	米,じゃがいも,薄力 粉,パン粉,砂糖	サラダ油,バター	にんじん,トマト	しょうが,にんにく, 玉ねぎ,グリーンピー ス,きゅうり	889 30.7 26.5
28	月	振替休日							
29	火	肉うどん イカのカレー揚げ ナタデココヨーグルト 牛乳	豚肉,油揚げ,いか	牛乳,ヨーグルト	うどん,でんふん,砂 糖	サラダ油	にんじん,こまつな	はくさい,ぶなしめ じ,長ねぎ,ナタデ ココ,みかん缶	817 38.0 29.2
30	水	中華風混ぜごはん バンサンスウ ワカメスープ マンゴープリン 牛乳	豚肉,豆腐	牛乳,さくらえび,ち りめんじゃこ,わかめ,寒 天	米,春雨,砂糖	ゴマ油,サラダ油,白 ごま	にんじん,こまつな, 赤ピーマン	長ねぎ,きゅうり,も やし,玉ねぎ,マンゴ ー	732 28.3 19.1
31	木	ピザサンドトースト トマトシチュー いちごジャムサンド 牛乳	ハム,鶏肉,大豆	牛乳,チーズ	食パン,黒砂糖食パ ン,いちごジャム, じゃがいも,薄力粉, 砂糖	サラダ油,バター	ピーマン,にんじん, トマト	玉ねぎ,マッシュ ルーム	817 30.5 28.6

※都合により献立や食材を変更することがあります。
あらかじめご了承ください

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	820Kcal 300g 22.7~27.3g	今月の平均	802 31.0 26.0
--------------	----------------------	-------------------------------	-------	---------------------