



# 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 ツ,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	820Kcal	今月の平均	802
	たんぱく質	30.0g		31.0
	脂質	22.7~27.3g		26.0