

5月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をとのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1・金	牛乳		牛乳						628
	さつま芋蒸しパン		牛乳			煮しめ・小麦粉・砂糖			23.4
	スパゲティミートソース	牛肉・豚肉	粉チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう	19.7
	コールスローサラダ	ハム・ささみ・卵		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	コールスロードレッシング	塩・こしょう	2.3
 ゴールデンウィーク～「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう!									
7・木	牛乳/鮭ごはん	鮭	牛乳	小松菜		米	ごま	塩・醤油	667
	高野豆腐の甘酢がらめ	高野豆腐		人参	れんこん・枝豆・にんにく・生姜	さつま芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・アーモンド	醤油・みりん・酒・酢	22.0
	若竹汁	ちくわ	ワカメ	豆腐	たけのこ・玉ねぎ・えのき			いりこ・削り節・醤油・酒・塩	20.3
	柏餅		大豆			上新粉・砂糖		塩	2.5
8・金	牛乳/切れ目付き丸コッパン/スライスチーズ		牛乳・チーズ			コッパン			604
	手作りハンバーグ	牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・ソース・デミグラスソース・こしょう・塩・ナフメグ	30.6
	レタス				レタス・きゅうり				29.3
	卵とコーンのスープ	卵・ベーコン		人参・チンゲン菜	コーン・玉ねぎ・さくらげ	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ	3.1
11・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			685
	米粉の春巻き	豚肉		人参	玉ねぎ・キャベツ・椎茸・生姜	米粉・小麦粉・春雨・片栗粉・砂糖	油	醤油・ポークブイオン・塩	23.1
	ビビンバ	豚肉・錦糸卵		人参・ほうれん草	もやし・にんにく・白ネギ	砂糖	油・ごま油・ごま	醤油・酒・豆板醤	26.9
	ワカメスープ	豚肉・豆腐	ワカメ	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・生姜		ごま油	醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.3
12・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			616
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	鶏肉・豚肉・ちくわ・うずら卵		人参・さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・パン粉	油	ルー・カレー粉・醤油・塩	21.0
	磯香和え	削り節	のり	ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖		醤油・みりん	15.4
	パイナップル				パイナップル				2.2
13・水	牛乳/ごはん		牛乳			米			645
	豚肉生姜炒め	豚肉			玉ねぎ・生姜	片栗粉	油	醤油・酒・みりん・塩	24.5
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋・片栗粉	油	塩	21.6
	切り干し大根のみそ汁	豆腐・みそ		人参・小ネギ	切り干し大根・玉ねぎ・キャベツ・しめじ			いりこ・酒	1.3
14・木	牛乳/そばろごはん	鶏肉・卵	牛乳	人参・さやいんげん	生姜	米・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	546
	さんま甘露煮	さんま				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	27.6
	新玉ねぎの酢みそ和え	油揚げ・ちくわ・みそ		チンゲン菜・人参	玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	16.3
	すまし汁	豆腐・かまぼこ	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・削り節・醤油・酒・塩	2.9
15・金	牛乳		牛乳						639
	きなこ揚げパン	きなこ				コッパン・砂糖	油	塩	27.2
	コーンポタージュ	ベーコン	粉チーズ・スキムミルク	人参・パセリ	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルー・チキンガラスープ・ホワイトベース・塩・こしょう	26.2
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	きゅうり・レタス・紫玉ねぎ	砂糖		練梅・青じそドレッシング	3.3
18・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			575
	焼肉炒め	豚肉		人参・にら	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油	焼肉のたれ・醤油・みりん・酒・塩・こしょう	22.3
	オレンジ				オレンジ				13.0
	新じゃがのみそ汁	豆腐・みそ		人参・小ねぎ	玉ねぎ・もやし	じゃが芋		いりこ・酒	1.6
19・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			609
	魚の塩麴焼き	さば			にんにく			塩麴・みりん	26.8
	ごま酢和え	ハム・錦糸卵		人参	きゅうり・もやし・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	20.1
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.0

5月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をとのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価			
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
20・水	牛乳		牛乳							580		
	青菜とじゃこの混ぜごはん		ちりめん	小松菜		こめ	ごま油・ごま	塩		21.0		
	南瓜のそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		南瓜・人参・さやいんげん	玉ねぎ・こんにやく・生姜	砂糖・片栗粉	油	いりこ・醤油・酒・みりん・塩		14.8		
21・木	アーモンド和え	油揚げ		ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん		2.2		
	牛乳/プレーンパン		牛乳				プレーンパン			519		
	ペンネグラタン	牛肉・豚肉	牛乳・シュレッドチーズ	人参	玉ねぎ・マッシュルーム		ペンネ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・赤ワイン		20.8	
	ミックスフルーツ				黄緑・りんご・バナナ・パイナップル・アセロラ果汁・ぶどう	砂糖		バナナエッセンス		21.9		
コンソメスープ	ベーコン		人参・スナップエンドウ・パセリ	玉ねぎ・キャベツ		じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ		2.2		
22金	☆☆☆ 修学旅行 ☆☆☆											
25・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・麦				598		
	スタミナキムチ	豚肉		人参	白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく	砂糖	醤油・マヨネーズ・こ	醤油・酒・塩		26.9		
	パイナップル				パイナップル					15.7		
	フォーボー	鶏肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・きくらげ	クイツィオ	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ		2.1		
26・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ				579		
	魚の香草焼き	鮭			にんにく		オリーブ油	塩・こしょう・バジル・白ワイン		26.9		
	カラフルポテト	ベーコン		人参・パセリ	枝豆・コーン	じゃが芋	バター	塩・こしょう		15.7		
	かにとレタスのスープ	かにかま・卵	もずく	人参	玉ねぎ・レタス・たけのこ	片栗粉	ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒		2.1		
27・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・麦				655		
	ビーンズカレー	豚肉・大豆・レッドキドニー	粉チーズ	人参・南瓜・グリーンピース	玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ		20.3		
	トッピングサラダ			人参	レタス・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃが芋	油	醤油・酢・塩		20.1		
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油		2.8		
28・木	牛乳		牛乳							629		
	ワカメごはん		ワカメ			こめ		塩		2.8		
	鶏肉とナッツのソテー	鶏肉		人参・さやいんげん	玉ねぎ・生姜	じゃが芋・小麦粉・片栗粉・砂糖	油・カシューナッツ	醤油・酒・みりん・中華スープ・塩		19.2		
	沢煮椀	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・椎茸・えのき・ごぼう・切干大根			いりこ・醤油・酒・塩・こしょう		1.8		
29・金	牛乳/黒糖パン		牛乳				コッペパン・黒糖			574		
	焼きそば	豚肉・かまぼこ・天ぷら	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	焼きそば麺	油	焼きそばソース・塩・こしょう・酒・中華スープ		24.4		
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参・チンゲン菜	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油・塩		17.7		
	ムース		練乳・牛乳・スキムミルク			砂糖・水あめ				3.3		