


# 5月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2020年(令和2年)

月	火	水	木	金
<p>5月の目標 </p> <p>てあら ・手洗いをきちんとしよう。</p>		<p>今月のかいづかもん  (貝塚産農産物)</p> <p>12日(火) みつ葉 27日(水) みつ葉</p>		<p>1 りんじきゅうぎょう 臨時休業 </p>
<p>4 みどりの日 </p>	<p>5 こどもの日 </p>	<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 </p>	<p>7 ふどうゼリー </p> <p>かやくごはん みそしる ふどうゼリー</p>	<p>8 とりにくのからあげ </p> <p>ちゅうか スープ </p> <p>とりにくのからあげ ちゅうかスープ</p>
<p>11  グリーンアスパラのサラダ</p> <p>クリームシチュー グリーンアスパラのサラダ</p>	<p>12  さばのみそにかきたま</p> <p>あじつかけのみそに ごはん かきたま じる</p> <p>さばのみそにかきたま あじつかけのみ</p>	<p>13  ミゼリー</p> <p>たけのこ ごはん ふたじる</p> <p>たけのこごはん ふたじる ミゼリー</p>	<p>14  アメリカン</p> <p>ドック ごもく スープ</p> <p>アメリカンドック ごもくスープ アーモンド</p>	<p>15  けいちゃん</p> <p>やき ごはん けんちん じる</p> <p>★けいちゃんやき けんちんじる</p>
<p>18  ふたソース</p> <p>わかめ スープ</p> <p>ふたソースどん わかめスープ</p>	<p>19  ドレッシング</p> <p>こぼろの サラダ</p> <p>こぼろの ごぼろの サラダ</p> <p>ミートスパグッティ こぼろのサラダ</p>	<p>20  フルーツ</p> <p>コンポート</p> <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス フルーツコンポート ふくじんづけ</p>	<p>21  スライス</p> <p>チーズ ピザソース</p> <p>ピザソース キャベツのスープに スライスチーズ</p>	<p>22  きびなご</p> <p>てんぷら</p> <p>ごはん はっほうさい</p> <p>はっほうさい きびなごのてんぷら</p>
<p>25  ジャンバラヤ</p> <p>レタス スープ</p> <p>ジャンバラヤ レタススープ</p>	<p>26  あげ</p> <p>しゅうまい</p> <p>やき ビーフン</p> <p>やきビーフン あげしゅうまい</p>	<p>27  みかん</p> <p>ゼリー</p> <p>さんさい ごはん とうにやみ みそしる</p> <p>さんさいごはん とうにやみみそしる みかんゼリー</p>	<p>28  ドレッシング</p> <p>キャベツとコーンの サラダ</p> <p>ごぼろの ごぼろの サラダ</p> <p>ミートポテト キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>29  とり</p> <p>らどん スープ</p> <p>とりにらどん スープ</p>

 貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

2020年(令和2年)

# 5月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立津田小学校

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
7日 (木)	かやくご飯 みそ汁 ぶどうゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 わかめ うすあげ みそ	にんじん たけのこ こんにゃく 玉ねぎ 青ねぎ ぶどうゼリー	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ
8日 (金)	鶏肉のから揚げ 中華スープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ	土しょうが 白菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スープ 塩 コショウ
11日 (月)	クリームシチュー グリーンアスパラと コーンのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&白いんげん豆ペースト ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース グリーンアスパラ コーン キャベツ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
12日 (火)	さばのみそ煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう ジャがいも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが 三つ葉 えのきだけ にんじん	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
13日 (水)	たけのこ飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	たけのこ 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく ミニゼリー(りんご・みかん)	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
14日 (木)	アメリカンドッグ 五目スープ アーモンド	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス アーモンド	牛乳 フラン克福ルト 豚肉		ケチャップ 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
15日 (金)	★鶏ちゃん焼き けんちん汁	精白米 油	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 うすあげ 豆腐	キャベツ ビーマン にんじん にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ 豆板醤 うすロしょうゆ 削り節
18日 (月)	豚ソース丼 わかめスープ	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん キャベツ にんじん 青ねぎ えのきだけ	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
19日 (火)	ミートスパゲッティ ごぼうのサラダ	小型コッペパン 油 スパゲッティ 香りごまドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン ごぼう にんじん きゅうり	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ 塩
20日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 ジャがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 アロエ缶 バイン缶	カレー粉 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
21日 (木)	ピザソース キャベツのスープ煮 スライスチーズ	コッペパン オリーブ油 さとう 手こ豆	牛乳 ベーコン チキンウィンナー スライスチーズ	玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 バジル キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ ローリエ うすロしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら
22日 (金)	八宝菜 きびなごの天ぷら	精白米 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 きびなご(小麦粉付き)	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 干しいたけ 土しょうが	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
25日 (月)	ジャンバラヤ レタススープ	精白米 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ ビーマン 土しょうが にんにく にんじん レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
26日 (火)	焼きビーフン 揚げしゅうまい	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 しゅうまい	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
27日 (水)	山菜ご飯 豆乳みそ汁 みかんゼリー	精白米 油	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ 豆乳 みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 白菜 大根 にんじん 青ねぎ みかんゼリー	削り節 出し昆布 うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
28日 (木)	ミートポテト キャベツと コーンのサラダ	コッペパン ジャがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ビーマン キャベツ コーン にんじん	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ 塩
29日 (金)	鶏にら丼 スー プ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 鶏肉 卵	にんにく 土しょうが にら 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん コチュジャン 酒 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ ローリエ 塩 コショウ

★ は新献立です。



## 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	643	23.4	21.7	2.5	317	1.7	223	0.36	0.50	24	3.8
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上