



5月学校給食献立表



日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
6日 (木)	キャベツのスパゲッティ オレンジポンチ	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ	牛乳 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
7日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
10日 (月)	コーンピラフ レタススープ アーモンド	精白米 大麦 バター 油 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ こいロしょうゆ コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
11日 (火)	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&いんげん豆ペースト 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース しめじ グリーンアスパラガス キャベツ コーン	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
12日 (水)	豚ソース丼 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 片栗粉 ごま油 ねりごま	牛乳 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 大根 えのきたけ みつば	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ 削り節
13日 (木)	アメリカンドッグ 五目スープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス	牛乳 フランクフルト 豚肉	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが キャベツ ピーマン にんじん にんにく 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	ケチャップ 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 豆板醤
14日 (金)	鶏ちゃん焼き けんちん汁 手作りふりかけ	精白米 油 さといも さとう 白ごま 油	牛乳 鶏肉 赤みそ うすあげ 豆腐 削り節 青のり	キャベツ 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	みりん 酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
17日 (月)	たけのこご飯 豚汁 にんじんしりしり	精白米 ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ うすあげ	たけのこ 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく にんじん	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節 うすろしょうゆ
18日 (火)	油淋鶏 チンゲン菜のスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	にんにく 土しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ こいロしょうゆ 酢 オイスターソース 鶏がら うすろしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
19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 パイン缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
20日 (木)	五目うどん 煮豆	小型コッペパン うどん さとう	牛乳 鶏肉 かまぼこ わかめ うすあげ 大豆 昆布	玉ねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ にんじん こんにゃく	うすろしょうゆ 削り節 みりん 出し昆布 こいロしょうゆ
21日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁 大根の即席漬け	精白米 さとう ジャがいも ごま油 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 かまぼこ 卵	土しょうが みつば えのきたけ にんじん 大根	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 塩 酢 うすろしょうゆ
24日 (月)	豚肉のねぎ塩炒め わかめスープ いちごゼリー	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 わかめ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン汁 キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ いちごゼリー	塩 酒 コショウ 鶏がら 中華スープ コショウ うすろしょうゆ 塩
25日 (火)	中華風うま煮 きびなごの天ぷら	コッペパン りんごジャム 油 片栗粉 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 厚揚げ きびなご(小麦粉付き)	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ コショウ うすろしょうゆ みりん 酒 塩
26日 (水)	山菜ご飯 みそ汁 大根サラダ	精白米 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 うすあげ わかめ 豆腐 うすあげ みそ 茎わかめ	山菜ミックス にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 大根 にんじん	削り節 出し昆布 酒 塩 うすろしょうゆ 削り節
27日 (木)	ミートポテト キャベツと コーンのソテー ヨーグルト	コッペパン ジャがいも 油 油	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン にんじん ピーマン	ナツメグ 赤ワイン ケチャップ ソース 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
28日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒めもの 味付けのり	精白米 ジャがいも 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ベーコン 味付けのり	にんじん こんにゃく たけのこ さやいんげん 土しょうが 緑豆もやし いら えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
31日 (月)	豚肉と キャベツのみそ炒め すまし汁	精白米 さとう ラード ごま油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ かまぼこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 うすろしょうゆ 削り節 塩

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RAE)	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	646	25.2	20.9	2.1	331	81	2.0	213	0.50	0.56	21	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未滿	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上