

5月学校給食献立表

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
2日 (月)	パンネのミートソース パンプキンスープ	小型コッペパン ペンネ 油 油 片栗粉	牛乳 合びき肉 鶏レバー缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
6日 (金)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 カルピス	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	カレールウ 塩 コショウ ソース
9日 (月)	ポークビーンズ キャベツとささみの 和風サラダ	バターロール じゃがいも 油 さとう 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 鶏ささみ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん コーン	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩 サラダピネガー こいロしょうゆ
10日 (火)	鶏肉のから揚げ スー 白桃ゼリー	パーカーパン 揚げ油 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 豚肉	土しょうが レタス にんじん 玉ねぎ パセリ 白桃ゼリー	うすロしょうゆ みりん コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
11日 (水)	五目うま煮 もやしナムル	黒糖パン 里芋 油 さとう ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 うずら卵 平天 がんもどき ハム	ごぼう さやいんげん たけのこ にんじん こんにゃく 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ みりん 削り節 塩 こいロしょうゆ 七味 酢
12日 (木)	さわらの竜田揚げ ためぎ汁	コッペパン りんごジャム 片栗粉 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 さわら ごぼう天 うすあげ	土しょうが 白菜 大根 にんじん えのきたけ 青ねぎ 土しょうが こんにゃく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 削り節 うすロしょうゆ
13日 (金)	豚肉とキャベツの みそ炒め すまし汁	精白米 さとう ごま油 ラード	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ 冷凍豆腐	キャベツ にんじん ピーマン にんにく にんじん みつば	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
16日 (月)	マーボー豆腐 中華あえ	うすまきパン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
17日 (火)	シンジュージー ごま風味みそ汁	精白米 精麦 油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 うすあげ わかめ みそ	土しょうが 白ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 みつば えのきたけ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節
18日 (水)	あまから大豆 つくね汁	小型パイパン 片栗粉 さとう 揚げ油 白ごま	牛乳 大豆 かえりちりめん 鶏つくね 豆腐 みそ うすあげ	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいロしょうゆ みりん 削り節
19日 (木)	キャベツのスパゲッティ グリーンアスパラの サラダ	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ ソイドレッシング	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 グリーンアスパラガス	コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ 塩
20日 (金)	ピピンパ わかめスープ	精白米 白ごま 油 さとう ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 きざみのり わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 塩 鶏がら 中華スープ 削り節 うすロしょうゆ 塩 コショウ
23日 (月)	山菜うどん きんぴら	小型コッペパン いちごジャム うどん 白ごま さとう ごま油	牛乳 鶏肉 うすあげ かまぼこ 豚肉	山菜水煮 にんじん 青ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 削り節
24日 (火)	コーンピラフ レタススープ プリン	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 プリン	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム レタス 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
25日 (水)	八宝菜 キャベツのあえ物	小型ハニーパンズ 油 ごま油 片栗粉 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ イカ うずら卵 ハム	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが キャベツ コーン 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 七味 こいロしょうゆ 酢
26日 (木)	ごまザンギ 五目スープ ミニフィッシュ	コッペパン 白ごま すりごま 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 ミニフィッシュ	土しょうが にんにく 白菜 にんじん 緑豆もやし えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
27日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう 里芋	牛乳 さば 白みそ 赤出しみそ 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
30日 (月)	ピザソース スー スライスチーズ	オリーブパン オリーブ油 さとう 油	牛乳 ベーコン 卵 豚肉 スライスチーズ	玉ねぎ にんにく トマト缶 バジル マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
31日 (火)	ハヤシライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 さとう	牛乳 牛肉	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 福神漬け りんご缶 パイン缶 黄桃缶	赤ワイン コンソメ ハヤシルウ ケチャップ ソース 塩 コショウ

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	658	25.1	22.0	2.8	381	2.1	335	0.34	0.54	19	4.0
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%