

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
1日 (金)	山菜ご飯 みそ汁 ミニたい焼き	精白米 もち米 油 ミニたい焼き	牛乳 鶏肉 うすあげ うすあげ わかめ みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 大根 しめじ 青ねぎ	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
7日 (木)	キャベツのスパゲッティ ごぼうのサラダ	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 ごぼう にんじん きゅうり	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ 塩
8日 (金)	照り焼きハンバーグ 五目スープ 小魚	精白米 揚げ油 さとう 片栗粉 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豚肉 小魚	玉ねぎ しめじ 白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	みりん こいロしょうゆ 鶏がら うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
11日 (月)	キャベツのスープ煮 グリーンアスパラの ソテー	コッペパン 手亡豆 油	牛乳 フランクフルト ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンアスパラガス コーン	鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ 塩 コショウ
12日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け パイン缶 黄桃缶 アロエ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
13日 (水)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ みりん 削り節 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら こいロしょうゆ 酢 七味
14日 (木)	コーンピラフ スー プ ヨーグルト	精白米 精麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ 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 うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
15日 (金)	創 立 記 念 日				
18日 (月)	肉うどん 野菜とツナの 柑橘風味あえ	小型コッペパン うどん さとう 油	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ水煮	玉ねぎ 青ねぎ 生しいたけ 白菜 にんじん みつば	削り節 出し昆布 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 柑橘ドレッシング
19日 (火)	鶏ごぼうご飯 みそ汁 アーモンド	精白米 さとう 油 アーモンド	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ わかめ 豆腐 みそ うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節
20日 (水)	アメリカンドッグ コーンスープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油	牛乳 フランクフルト ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	ケチャップ ソース コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
21日 (木)	中華丼 ホワイトボンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ カルピス	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ ナタデココ パイン缶 黄桃缶	酒 中華スープ オイスターソース こいロしょうゆ
22日 (金)	さばのしょうが煮 かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう じゃがいも	牛乳 さば 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	土しょうが にんじん みつば えのきたけ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節 うすろしょうゆ
25日 (月)	ポークビーンズ キャベツと ささみのサラダ	コッペパン 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 冷凍大豆 ささみフレーク	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 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩 サラダピネガー こいロしょうゆ
26日 (火)	たけのこご飯 豚汁 ミニゼリー	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	たけのこ しめじ こんにゃく にんじん 白菜 玉ねぎ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
27日 (水)	ベーコンポテト カレースープ 型抜きチーズ	コッペパン じゃがいも 油 油	牛乳 ベーコン 豚肉 型抜きチーズ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	塩 コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 酒 カレー粉 うすろしょうゆ
28日 (木)	ハヤシライス グリーンアスパラのサラダ	精白米 油 香りごまドレッシング	牛乳 牛肉	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース グリーンアスパラガス コーン	赤ワイン コンソメ 塩 コショウ ハヤシルウ ケチャップ ソース ガーリックパウダー 塩
29日 (金)	さんまのかば焼き風 ごま風味みそ汁	精白米 片栗粉 さとう 揚げ油 ねりごま	牛乳 さんま 豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	酒 こいロしょうゆ みりん 削り節

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	628	23.0	20.0	2.7	322	1.8	181	0.32	0.48	20	3.7
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%