

# 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
7日 (火)	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
8日 (水)	キャベツのスパゲッティ 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン オリーブ油 スパゲッティ さとう	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ パセリ にんにく にんにく 土しょうが	塩 コンソメ コショウ うすろしょうゆ こいロしょうゆ 酢
9日 (木)	米粉ポタージュ 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 バター 米粉 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ 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
10日 (金)	あじフライ ゆでキャベツ みそ汁	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ 豆腐 うすあげ みそ わかめ	キャベツ 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	中濃ソース 塩 削り節
13日 (月)	きつねうどん ツナ入りお浸し	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 かまぼこ うすあげ ツナ水煮	青ねぎ 白菜 にんじん 土しょうが	うすろしょうゆ 削り節 出し昆布 こいロしょうゆ 塩 こいロしょうゆ 削り節
14日 (火)	山菜ご飯 豚汁	精白米 大麦 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 平天 みそ	山菜ミックス にんじん ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく	削り節 出し昆布 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節
15日 (水)	創立記念日				
16日 (木)	ツナ大豆ご飯 けんちん汁	精白米 白ごま さとう さといも	牛乳 ツナ油漬け 大豆 鶏肉 うすあげ 豆腐	にんじん 土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節
17日 (金)	さばのみそ煮 かきたま汁	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	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 削り節 うすろしょうゆ
20日 (月)	ジャンバラヤ レタススープ アーモンド	精白米 油 さとう 油 アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ ピーマン 土しょうが にんにく にんじん マッシュルーム 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 うすろしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ
21日 (火)	クリームシチュー オレンジポンチ	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	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 みかん缶 パイン缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
22日 (水)	もずくご飯 ごま風味みそ汁	精白米 さとう 油 ねりごま	牛乳 もずく 豚肉 豆腐 うすあげ わかめ みそ	干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ みつば	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
23日 (木)	アメリカンドッグ カレースープ	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 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 カレー粉 酒 うすろしょうゆ
24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 白ごま ごま油 さとう	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 干しいたけ たけのこ 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
27日 (月)	筑前煮 わかめとツナの炒め物	精白米 ジャがいも 油 さとう 油 白ごま	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ツナ水煮 わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん 土しょうが こんにゃく 玉ねぎ コーン 青ねぎ	こいロしょうゆ 削り節 豆板醤 酒 こいロしょうゆ
28日 (火)	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 豚肉 かまぼこ ハム	キャベツ 青ねぎ 土しょうが 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすろしょうゆ 削り節 鶏がら 中華スープ コショウ こいロしょうゆ 酢
29日 (水)	たけのこご飯 豚汁	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	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
30日 (木)	ミートポテト キャベツと コーンのソテー	コッペパン ジャがいも 油 油	牛乳 豚ひき肉	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
31日 (金)	鶏にら丼 スー プ	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう ごま油 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	にんにく 土しょうが なら 玉ねぎ 干しいたけ 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 うすろしょうゆ 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	630	24.0	20.0	2.5	314	1.8	188	0.34	0.48	20	3.6
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