



5 月学校給食献立予定表



日 曜	献立名	おとも材料						栄養量				
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる 食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえる 食品		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる 食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
6 木	むぎごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ボンずあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ もやし しめじ だいこん キャベツ ねぎ	むぎ こめ さとう じゃがいも		603	28.5	13.9	2.7	
7 金	ごはん 牛乳 チキンカレー ヨーグルト いんげんとツナのサラダ	とりにく いんげんまめ まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも あぶら ドレッシング		715	26.3	20.4	2.4	
10 月	ごはん 牛乳 ぎょうざロール はるさめサラダ ちゅうかふうコンスープ かんこくのり	ハム たまご なると	牛乳 のり	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ でんぷん ぎょうざのかわ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	651	21.6	20.2	2.0	
11 火	ごはん 牛乳 さわらのてりやき ごもくきんぴら どさんこじる	さわら さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	627	26.5	18.4	2.1	
12 水	ちいさいココアあげパン 牛乳 チキンサラダ ちゃんぽんうどん フルーツあんぱんプリン	ぶたにく えび さつまあげ とりにく	牛乳	にんじん	しいたけ はくさい たけのこ きゅうり ねぎ キャベツ	パン さとう うどん プリン	あぶら ごまあぶら ドレッシング	632	24.8	23.0	3.4	
13 木	むぎごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんに わかたけじる	さば みそ さつまあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しいたけ しいたけ たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう		648	24.5	21.2	2.7	
14 金	ごはん 牛乳 にしょくどんのぐ ごまあえ まろやかとうにゅうみそしる	とりにく みそ たまご とうにゅう あぶらあげ とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	640	27.6	22.5	2.4	
17 月	ごはん 牛乳 ビビンバ (にくだめ・ナムル) キムチスープ	ぶたにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ えのき はくさい	こめ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング	582	28.6	17.1	2.5	
18 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき オレンジ ひじきのにももの こんさいのごまじる	とりにく さつまあげ こおりとうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	こめ さとう さといも	ごま	667	27.1	21.0	2.4	
19 水	まるパン 牛乳 エビカツ マカロニサラダ はるやさいのスープ	えび ハム ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	611	24.5	24.8	3.1	
20 木	むぎごはん 牛乳 ポークしゅうまい チンジャオロースー わかめスープ	ぶたにく	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ	むぎ こめ しゅうまいのかわ でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	683	26.4	25.0	1.8	
21 金	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースがけ やさいサラダ かきたまじる	とりにく ぶたにく ハム みそ たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	だいこん キャベツ りんご かんぴょう にんにく はくさい きゅうり	こめ でんぷん	ドレッシング	635	25.1	22.2	2.5	
24 月	ごはん 牛乳 はるまき マーボーどうふ もやしとだいずのサラダ	だいず みそ ハム とうふ ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ ねぎ にんにく しいたけ	こめ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら	696	26.1	25.5	1.7	
25 火	ごはん 牛乳 かつおのゆずみそそれに おひたし ちくぜんに つぶつぶしモンゼリー	かつお とりにく	牛乳	こまつな にんじん さやえんどう	ゆず だいこん もやし ごぼう キャベツ たけのこ しいたけ れんこん	こめ さといも さとう ゼリー	あぶら	638	27.1	16.3	1.6	
26 水	コッペパン 牛乳 やきそば コーンコロケ にくだんごスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし はくさい	パン めん パンこ	あぶら	626	24.6	21.2	3.8	
27 木	むぎごはん 牛乳 ドライカレー アスパラサラダ コンソメスープ	ぶたにく まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく レモン たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	685	23.1	23.3	2.1	
28 金	ごはん 牛乳 あつやきたまご からしあえ にくじゃが わかめばっば	たまご ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう さやえんどう	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	641	25.1	16.9	2.1	
31 月	ごはん 牛乳 しろみざかなのチリソースがけ ちゅうかくらげのサラダ ぎょうざスープ	ほき くらげ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	こめ パンこ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら ごま	691	21.7	25.5	2.9	
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						えいようりょう 栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	648	25.5	21.0	2.5
									650	26.8	18.1	2末満