



5 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



日 曜	献 立 名	おもな材料 <small>ざいりょう</small>						栄養量 <small>えいようりょう</small>			
		(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる 食品 <small>しよくひん</small>		(みどりのなかま) 体のちようしをととのえる 食品 <small>しよくひん</small>		(きいろのなかま) エネルギーのもとになる 食品 <small>しよくひん</small>		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2 月	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー にらいろちゅうかスープ	えび ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たけのこ はくさい しいたけ	こめ しゅうまいのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	630	24.6	22.0	2.1
6 金	ごはん 牛乳 ポークカレー わかめサラダ こどものひゼリー	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ にんにく きゅうり	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	679	20.1	18.6	2.5
9 月	ごはん 牛乳 にしよくだんのぐ(くにそぼろ・いりたまご) ほうれんそうのごまあえ まろやかとういゆうみそしる	ぶたにく たまご みそ あぶらあげ とうふ とういゆう	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	644	28.0	23.8	2.4
10 火	ごはん 牛乳 にしんのてりに きりほしだいこんにに どさんこじる オレンジ	にしん さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん しいたけ にんにく もやし たまねぎ とうもろこし オレンジ	こめ さとう じゃがいも	バター	642	24.6	17.7	3.2
11 水	ちいさいココアあげパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ けんさんヨーグルト	とりにく あぶらあげ まぐろフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しいたけ ねぎ キャベツ	パン さとう うどん	あぶら ドレッシング	633	24.6	26.3	2.7
12 木	むぎごはん 牛乳 ミナミカマスのしおやき そくせきづけ にくじゃが	ミナミカマス ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	むぎ こめ じゃがいも さとう	あぶら	615	27.9	14.6	1.4
13 金	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ はなやさいサラダ マロニースープ	とりにく ぶたにく ハム なると	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ ねぎ とうもろこし レモン カリフラワー はくさい	こめ さとう マロニー	あぶら ごま	689	27.0	22.0	2.5
16 月	ごはん 牛乳 やきにく うめかつおあえ こんさいのごまじる	ぶたにく かつおぶし こおりとうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ にんにく うめ ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう	こめ さといも	あぶら ごま	623	25.5	19.9	2.3
17 火	ごはん 牛乳 やさいかきあげ こまつなののりあえ きのこじる	かまぼこ なまあげ	牛乳 のり	しゆんぎく こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし まいたけ だいこん しいたけ なめこ ねぎ	こめ ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	650	19.0	25.0	2.4
18 水	ちいさいくろパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ とちおとめヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく エリンギ いちご とうもろこし キャベツ きゅうり	くろパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	680	27.5	22.8	2.7
19 木	むぎごはん 牛乳 さばのみそに ゆばとかんぴょうのサラダ いりどり	さば みそ ゆば とりにく なまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	かんぴょう キャベツ れんこん ごぼう だいこん しいたけ	むぎ こめ さといも さとう	ドレッシング あぶら	672	29.8	20.1	1.9
20 金	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき ごもくきんぴら わかめのみそしる パナナ	とりにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう れんこん キャベツ ねぎ パナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	650	23.1	17.5	2.2
23 月	ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ アセロラゼリー わふうスパゲティサラダ じゃがいものみそしる	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ とうもろこし	こめ ゼリー さとう スパゲティ じゃがいも	ドレッシング	646	24.4	14.7	2.7
24 火	ごはん 牛乳 あじフライ ひじきのいために さわにわん	アジ さつまあげ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん みずな	えだまめ しいたけ たけのこ ごぼう だいこん	こめ さとう	あぶら	625	23.6	20.1	2.5
25 水	セルフドックパン(コッパン・ウィンナーソーセージ) 牛乳 マセドアンサラダ トマトスープ	ウィンナー ハム エソフトまめ ベーコン いんげんまめ	牛乳	にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも	マヨネーズ	614	24.6	27.5	3.6
26 木	むぎごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに ボンずあえ だいこんのみそしる	とりにく たまご とうふ なると みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	グリーンピース にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし だいこん	むぎ こめ さとう さといも	あぶら	612	24.7	16.8	2.8
27 金	ごはん 牛乳 はるまき もやしのナムル マーボーとうふ	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ しいたけ	こめ はるまきのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	733	26.1	29.8	1.7
30 月	ごはん 牛乳 モロのわふうマリネ ごぼうサラダ とんじる	モロ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく はくさい しょうが きゅうり ごぼう キャベツ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	668	25.4	22.7	2.6
31 火	ごはん 牛乳 ごもくごはんのぐ レモンカスタードタルト いろどりやさいのたまごやき けんちんじる	とりにく あぶらあげ たまご みそ とうふ	牛乳	にんじん きぬさや	かんぴょう しいたけ だいこん ねぎ ごぼう はくさい	こめ さとう さといも タルト	あぶら	684	23.6	21.0	2.8
★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	652	24.9	21.2	2.4
								650	26.8	18.1	2未満