

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
1	木	白ごはん	牛乳	鯖のソース煮 ごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁				牛乳 みそ さば うすあげ わかめ	白ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油	しょうが たまねぎ こまつな えのき もやし ねぎ にんじん	609 23 23	Kcal g g
2	金	遠足(給食なし)										
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	麦ごはん	牛乳	親子丼 くるま麩のきなこラスク				牛乳 きな粉 とり肉 かまぼこ たまご	麦ごはん こめこ さとう あぶら かたくり粉 グラニュー糖 くるまふ	にんじん たまねぎ たまねぎ ねぎ	622 24 19	Kcal g g
8	木	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華和え しょうゆラーメン				牛乳 ぶた肉	白ごはん はるまき あぶら ごま さとう ごま油	きりぼしだいこん にんにく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ しょうが ねぎ	657 19 24	Kcal g g
9	金	遠足予備日(給食なし)										
12	月	白ごはん	牛乳	あさりのしぐれ煮 揚げしゅうまい ゆかり和え 豆腐すいとん汁				牛乳 きぬごしどうふ あさり しゅうまい ぶた肉	白ごはん さとう ごま しらたまこ	しょうが ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ゆかり粉 ぶなしめじ	612 25 18	Kcal g g
13	火	白ごはん	牛乳	ホキの梅じそフライ 青菜のチーズおかか和え 豆乳汁				牛乳 うすあげ ホキ 豆乳 チーズ みそ かつおぶし とり肉	白ごはん さとう てんぷら粉 パン粉 あぶら	キャベツ なめこ ねぎ うめ かおり粉	619 30 20	Kcal g g
14	水	白ごはん	牛乳	鶏肉とアスパラの塩炒め どさん子汁				牛乳 とり肉 ベーコン みそ	白ごはん じゃがいも かたくり粉 こめこ ごま油 あぶら	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ こんにやく	604 22 22	Kcal g g
15	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ				牛乳 チーズ とり肉 スキムミルク ぶた肉	白ごはん じゃがいも こめこ マカロニ パン粉 バター	たまねぎ えのき ぶなしめじ キャベツ にんじん パセリ ホールコーン	637 25 19	Kcal g g
16	金	麦ごはん	牛乳	肉みそ丼 うずら卵と春雨の中華スープ				牛乳 うずらたまご ぶた肉 みそ 大豆ミート とり肉	麦ごはん りょうとうはるさめ あぶら さとう かたくり粉 ごま	にんにく たけのこみず しょうが 干しいたけ たまねぎ むきえだまめ にんじん チンゲン菜	621 26 20	Kcal g g
19	月	白ごはん(減)	牛乳	ししゃものからあげ もやしのごまネーズサラダ かやくうどん				牛乳 ししゃも かまぼこ たまご とり肉 うすあげ	白ごはん ごま てんぷら粉 ごま油 うどん さとう	もやし にんじん 干しいたけ ねぎ きゅうり たまねぎ	637 24 23	Kcal g g
20	火	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ しらすと白山の恵みまるごとサラダ 白山汁				牛乳 うすあげ かたどうふ みそ ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん さとう てんぷら粉 オリーブ油 パン粉 じゃがいも あぶら ごま ごま油	キャベツ たまねぎ ねぎ ごぼう だいこん にんじん ホールコーン きなめりなめこ	644 24 21	Kcal g g
21	水	白ごはん	牛乳	揚げぎょうざ 野菜のピリ辛 マーボー春雨				牛乳 ぎょうざ ぶた肉 大豆ミート	白ごはん かたくり粉 ごま油 さとう りょうとうはるさめ	キャベツ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこみず にんにく 干しいたけ	634 21 21	Kcal g g
22	木	白ごはん	牛乳	とり肉のコーンフ레이크焼き カラフルサラダ さわやかおまめのすうぶ				牛乳 スキムミルク とり肉 ローズハム ベーコン	白ごはん あぶら こめこ たまごなしマヨネーズ オリーブ油 コーンフ레이크 バター じゃがいも 生クリーム	にんにく グリーンピース たまねぎ キャベツ 白いんげん きゅうり 黄ピーマン	662 28 23	Kcal g g
23	金	麦ごはん	牛乳	バターチキンカレー フルーツラッシー				牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	麦ごはん こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう 生クリーム カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パイン缶 もも缶	723 26 19	Kcal g g
26	月	白ごはん	牛乳	手作りひじきハンバーグ ミニトマト ABCスープ				牛乳 豆乳 牛肉 ベーコン ぶた肉 鉄っひじき 大豆ミート	白ごはん あぶら こめこ パン粉 マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ミニトマト セロリ	628 27 22	Kcal g g
27	火	白ごはん	牛乳	いわしのフライ コールスローサラダ みそしる				牛乳 みそ いわし ローズハム あつあげ	白ごはん さとう てんぷら粉 たまごなしマヨネーズ パン粉 じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんじん きゅうり こまつな ホールコーン	655 22 26	Kcal g g
28	水	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ キャベツと生揚げのうま煮				牛乳 なまあげ 大豆 みそ ちりめんじゃこ うずらたまご ぶた肉	白ごはん ごま かたくり粉 こめこ あぶら さとう	ごぼう にんにく にんじん しょうが たまねぎ たけのこみず 干しいたけ	674 27 27	Kcal g g
29	木	白ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしのナムル 豚肉とレタスのスープ				牛乳 とり肉 ぶた肉	白ごはん さとう こめこ ごま油 かたくり粉 ごま あぶら マロニー	もやし ねぎ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ レタス	629 23 23	Kcal g g
30	金	麦バターライス	牛乳	チキンライス コーンチャウダー ヨーグルト				牛乳 スキムミルク とり肉 ヨーグルト ベーコン	麦バターライス こめこ あぶら バター さとう 生クリーム じゃがいも	たまねぎ クリームコーン にんじん ホールコーン トマト	649 23 19	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 5月 平均2.1g

