

5 月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
6	金	ごはん		てりやきチキン にびたし とうにゅうじる	牛乳、とりにく、う すあげ、ぶたにく、 とうにゅう、みそ	ごはん、さとう、か たくりこ、じゃがい も	こまつな、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	594	24.1	18.8	
9	月	ごはん		わかさぎてんぷら わりぼしだいこんのごますあえ やながわふうに	牛乳、わかさぎ、ぶ たにく、たまご	ごはん、こむぎこ、 あぶら、さとう、こ ま、しらたき、かた くりこ	にんじん、だいこん、ほうれん そう、ごぼう、たまねぎ、ほし しいたけ、ねぎ	609	21.8	19.9	
10	火	むぎご はん		たけのこそぼろどん みそしる プリン	牛乳、とりにく、と うふ、あつあげ、わ かめ、みそ	むぎごはん、あぶ ら、さとう、プリン	たけのこ、にんじん、えだま め、はくさい、しめじ、ねぎ	637	24.4	21.4	
11	水	ミルク ロール		ホキのコーンチーズ焼き ブロッコリーソテー コンソメスープ	牛乳、ホキ、チー ズ、ウインナー、 ベーコン	ミルクロール、あぶ ら、じゃがいも	コーン、たまねぎ、パセリ、ブ ロッコリー、しめじ、にんじ ん、こまつな	586	28.4	23.0	
12	木	ごはん		きんぴらコロッケ キャベツのみそいため とうふすいとん ひじきふりかけ	牛乳、うすあげ、み そ、とうふ、さつま あげ、ひじきふりか け	ごはん、あぶら、さ とう、こま、しらた まこ	ごぼうコロッケ、キャベツ、にん じん、しめじ、こまつな、ねぎ	612	17.9	18.0	
13	金	ごはん		ぶたにくのくわやき そくせきづけ じゃがいもとりにくのうまに	牛乳、ぶたにく、と りにく、あつあげ	ごはん、さとう、か たくりこ、あぶら、 じゃがいも	はくさい、にんじん、きゅう り、しょうが、たまねぎ、ス ナップエンドウ	684	28.2	23.1	
16	月	ごはん		まめいりすぶた ちゅうかスープ	牛乳、ぶたにく、だ いず、ベーコン	ごはん、かたくり こ、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、 ほししいたけ、たまねぎ、ピー マン、キャベツ、もやし、チンゲン サイ、ねぎ	651	23.9	23.1	
17	火	ごはん		さばのゴマダレ のりたまあえ みそけんちんじる	牛乳、さば、たま ご、のり、もめんど うふ、うすあげ、み そ	ごはん、さとう、か たくりこ、こま、こ んにゃく、こまあぶ ら	しょうが、キャベツ、きゅう り、にんじん、だいこん、ごほ う、ねぎ	596	25.9	19.9	
18	水	はいが パンズ		チキンカツ そえやさい ポトフ	牛乳、とりにく、ウ インナー	はいがパンズ、こむ ぎこ、パンこ、さど う、じゃがいも	キャベツ、ピーマン、にんじ ん、だいこん、ブロッコリー、 たまねぎ、しめじ	636	27.9	23.3	
19	木	ごはん		てつなべぎょうざ こまつなのあえもの はかたとんこつラーメン	牛乳、ぎょうざ、ぶ たにく	ごはん、さとう、あ ぶら、ちゅうかめ ん、こま	こまつな、キャベツ、にんじ ん、にんにく、もやし、きくら げ、ねぎ	602	21.1	17.7	
20	金	むぎご はん		キーマカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、 きゅうにく、だい ず、チーズ、ヨー グルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールウ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、セロリー、にんじん、パイ ン、みかん、もも、バナナ	711	22.3	20.9	
23	月	ごはん		サゴシのマスタード焼き ほうれんそうのごまあえ にくじゃが	牛乳、さごしさわ ら、ぶたにく	ごはん、さとう、こ ま、あぶら、じゃがい も、こんにゃく、かた くりこ	にんにく、にんじん、キャベ ツ、ほうれんそう、しょうが、 たまねぎ、いんげん	624	26.3	18.1	
24	火	ごはん		あつあげとうすらためごちゅうかいため まめのスープ	牛乳、ぶたにく、あつ あげ、うすらたまご、 みそ、とりにく、しろ いんげんまめ	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ	しょうが、にんにく、にんじ ん、キャベツ、ほししいたけ、 もやし、たけのこ、チンゲンサ イ	658	27.5	25.1	
25	水	こめこ パン		ぶたにくのトマトソースマリネ クラムチャウダー	牛乳、ぶたにく、 ベーコン、あさり	こめこパン、あぶ ら、さとう、かた くりこ、じゃがいも、 こめこ	たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、りんご、キャベツ、エリン ギ、コーン、パセリ	662	29.5	25.1	
26	木	ごはん		ハタハタからあげ ひじきのいりに かやくうどん	牛乳、ハタハタ、ひ じき、こうやどうふ、 うすあげ、とりにく	ごはん、あぶら、こ んにゃく、さとう、 こまあぶら、こめこ うどん	にんじん、いんげん、たまね ぎ、ほうれんそう、ねぎ	649	23.6	17.2	
27	金	ごはん		とりにくとごぼうのあまから えびだんごスープ	牛乳、とりにく、え びボール	ごはん、かたくり こ、あぶら、さど う、こま、はるさめ	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、しめじ、 キャベツ、ねぎ	663	23.5	23.8	
30	月	ごはん		あじのかばやき ブロッコリーサラダ とんじる	牛乳、あじ、ぶたに く、みそ	ごはん、こむぎこ、 あぶら、かたくり こ、こんにゃく、 じゃがいも	しょうが、キャベツ、ブロッコ リー、にんじん、ごぼう、だい こん、ねぎ	592	23.3	16.7	
31	火	わかめ むぎご はん		いためビーフン ミニトマト コーンかきたまスープ	牛乳、ぎゅうにく、 とりにく、とうふ、 たまご	むぎごはん、ビー フン、こまあぶら、さ とう	しょうが、にんにく、にんじ ん、たけのこ、ほししいたけ、 にら、ミニトマト、コーン、ね ぎ	595	24.3	15.7	