

# 5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる 1群	2群	体のちょうしをととのえる 3群 4群				ねつ・ちからになる 5群 6群		脂質	行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	ミートグラタン クリームポテト コンソメジュリアン	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛肉 チーズ	トマト(缶) にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 パスタ パン粉 じゃがいも	米 小麦 じゃがいも	サラダ油 デミグラスソース バター	688	Kcal	26	g	
2	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め トック入りスープ	ぶた肉 とり肉 あさり たまご	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キムチ	キャベツ しめじ ねぎ	米 さとう かたくりこ トック	サラダ油 ごま油	606	Kcal	26	g	
3	水	憲法記念日														
4	木	みどりの日														
5	金	こどもの日														
8	月	白ごはん	牛乳	魚のコーンクリーム焼き こんにやくのきんぴら キャベツのみそ汁	ホキ さつまあげ あつあげ みそ だいず	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん パセリ	コーン ごぼう たまねぎ キャベツ	えのきたけ	米 つきこんにやく さとう	マヨネーズ サラダ油 ごま油 ごま	647	Kcal	29	g	
9	火	五目チャーハン	牛乳	パンパンソーサラダ 豆腐とわかめスープ ヨーグルト	ロースハム たまご ぶた肉 チキンフレック 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし		米 小麦 さとう	ごま ごま油 サラダ油	598	Kcal	25	g	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃも南蛮漬け ゆかりあえ じゃがいもそぼろ煮	牛肉 ぶた肉	牛乳 持ちししゃも	にんじん ゆかり粉 さやいんげん	ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	たまねぎ	米 米粉 つきこんにやく じゃがいも かたくりこ さとう	大豆油 ごま油	604	Kcal	23	g	
11	木	白ごはん	牛乳	ハーベキューチキン 春キャベツとたまごのサラダ ミネストローネ	とり肉 たまご ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト(缶)	たまねぎ にんにく にんにく すりおろしりんご キャベツ	きゅうり セロリ	米 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	608	Kcal	29	g	
12	金	麦ごはん(減)	牛乳	ちくわのお好み揚げ 小松菜とじゃこの和え物 カレーうどん	ちくわ かつおぶし 牛肉	牛乳 青のり粉 しらす干し	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	たまねぎ ねぎ	米 小麦 さとう うどん	大豆油 ごま サラダ油 カレールウ	734	Kcal	27	g	
15	月	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ごぼうサラダ 肉豆腐	ロースハム 牛肉 焼き豆腐	牛乳 ハタハタ	にんじん	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	干しいたけ ねぎ	米 米粉 くるまふ しらす さとう	大豆油 ごま油 マヨネーズ	641	Kcal	25	g	
16	火	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ オレンジ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	もやし えのきたけ ねぎ オレンジ	米 かたくりこ じゃがいも さとう ワンタ	大豆油 サラダ油 ごま油	658	Kcal	26	g	
17	水	鉄骨ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け 豆乳汁	あさり 豆乳 さつまあげ ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん	だいこん 干しいたけ たまねぎ なめこ	米 小麦 さとう	サラダ油 ごま油 ごま	595	Kcal	27	g	
18	木	白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ 野菜スープ	ベーコン たまご とり肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン 青ピーマン トマト(缶) パセリ にんじん	たまねぎ コーン セロリ キャベツ		米 じゃがいも	オリーブ油 生クリーム バター	643	Kcal	25	g	
旅する給食・福井といえは「恐竜」や「めがね」が有名ですが、食べ物では「福井梅」や「焼き鳥」、「あぶらあげ」など特徴のあるものがたくさんあります。																
19	金	梅ごはん	牛乳	焼き鳥風 ごま和え うち豆入りみそ汁	とり肉 打ち豆 あつあげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん	うめ もやし たまねぎ ねぎ		米 小麦 さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	575	Kcal	29	g	
22	月	白ごはん	牛乳	ぶた肉のママレードソース カリカリベーコンとアスパラのサラダ たまごとレタススープ	ぶた肉 ベーコン とり肉 たまご	牛乳	アスパラガス 赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ レタス		米 さとう こむぎこ かたくりこ ママーレードジャム	サラダ油	旅する給食	624	Kcal	27	g
絵本の料理・「しりとりのだいすきなおうさま」しりとりにるように料理を作らなければならない家来たちは毎日大変です。そこで家来たちは考えました。																
23	火	セルフサンドイッチ	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ チキンのクリームスープ プリン	プレスハム とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ		食パン さとう てんぷら粉 フリン パン粉 米粉 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 バター 生クリーム	絵本の献立	658	Kcal	26	g
24	水	豚丼	牛乳	白和え だいこんのみそ汁	ぶた肉 焼きかまぼこ あつあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ きりほしだいこん 干しいたけ だいこん	なめこ ねぎ	米 小麦 さとう しらす かたくりこ	ごま	647	Kcal	30	g	
25	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ 春キャベツの昆布和え 高野豆腐の卵とじ	いわし とり肉 こうやどつら たまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	たけのこ 干しいたけ	米 かたくりこ しらす さとう パン粉	大豆油 ごま	680	Kcal	29	g	
26	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツふるふるゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	ハイン缶 黄もも缶	米 小麦 じゃがいも こむぎこ ゼリー	サラダ油 バター カレールウ	703	Kcal	19	g	
29	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル 味噌ラーメン	ギョーザ かまぼこ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり キャベツ コーン	ねぎ にんにく しょうが	米 小麦 さとう ラーメン	ごま ごま油 サラダ油	623	Kcal	23	g	
30	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 きゅうりとワカメの酢の物 けんちん汁	さば みそ とり肉 赤だしみそ 木綿豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごぼう だいこん 干しいたけ	米 さとう つきこんにやく	ごま油	616	Kcal	27	g	
31	水	きなこ揚げパン	牛乳	ブロッコリーのペペロンチーノ スープ煮 アセロラゼリー	きなこ とり肉 ウィンナー	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ		コッパパン さとう アセロラゼリー スバゲッティ じゃがいも	大豆油 オリーブ油	612	Kcal	25	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。

※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。

塩分相当量
月平均
2.5g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。