

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		体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質 行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ クラムチャウダー			たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	しょうパン さとう じゃがいも 米粉	バター 油	620 Kcal 24 g 26 g 白嶺小給食無し	
2	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ わかたけ汁 ココアアップル フライドチキン			牛肉 ハム ぶた肉 大豆ミート	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 ココアアップル パン粉 さとう マカロニ	卵なしマヨネーズ	759 Kcal 31 g 29 g 白嶺小給食無し	
7	火	わかめごはん	牛乳	スナックえんどうのサラダ あつあげと小松菜のみそ汁			とり肉 ハム みそ あつあげ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ スナックえんどう たまねぎ	米 麦 米粉 かたくり粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	706 Kcal 29 g 31 g	
8	水	ごはん	牛乳	三味焼き 春キャベツの昆布あえ カレーうどん			さつまあげ 牛肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ	米 さとう うどん	油 カレールー	702 Kcal 26 g 19 g 白嶺小、白嶺中給食無し	
9	木	五目チャーハン	牛乳	パンパンソーサラダ 中華たまごスープ いちごゼリー			ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく えだまめ しょうが きゅうり ねぎ もやし えのき	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 油 ごま	598 Kcal 29 g 19 g	
10	金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ はりはり漬け 新じゃがいものそぼろ煮			牛肉 ぶた肉	牛乳 ししゃも 青のり	こまつな にんじん いんげん	さりばたいたいこ しょうが たまねぎ こんにゃく	米 さとう てんぷら粉 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	625 Kcal 24 g 20 g	
13	月	ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ いちご カレースープ			ベーコン たまご とり肉	牛乳 チーズ	赤ピーマン ピーマン トマト	たまねぎ ゼロリ キャベツ いちご	米 じゃがいも	オリーブ油 生クリーム	655 Kcal 26 g 25 g	
14	火	ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま和え さつま汁			さば みそ とり肉 もめんどうふ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ごぼう もやし ねぎ 干しいたけ だいこん	米 さとう	ごま	656 Kcal 29 g 26 g	
15	水	ごはん	牛乳	オレンジチキン 春キャベツとたまごのサラダ コーンシチュー			とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ オレンジジュース コーン キャベツ	米 じゃがいも かたくり粉 マーマール・砂糖 バター	油 卵なしマヨネーズ 生クリーム	774 Kcal 28 g 31 g	
16	木	ごはん	牛乳	ちくわチーズフライ 江戸っ子煮 キャベツのみそ汁			ちくわ みそ 牛肉 大豆 うすあげ ごやちどうふ	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん いんげん	にんにく しょうが こんにゃく たまねぎ キャベツ	米 さとう てんぷら粉 パン粉	油	646 Kcal 28 g 22 g	
17	金	ごはん	牛乳	おはなしからとびだしたりょうり 焼きぎょうざ もやし炒め マオさん特製かつおラーメン			ギョーザ ハム ぶた肉	牛乳	にんじん にら	しょうが キャベツ にんにく ねぎ たまねぎ もやし	米 ラーメン	油	640 Kcal 25 g 18 g	
20	月	ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのピリ辛 麻婆どうふ			はるまき ぶた肉 きめこしどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ	米 さとう さとう かたくり粉	油 ごま油	694 Kcal 26 g 28 g	
21	火	ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ ブロッコリーサラダ とりごぼうのみそ汁 あじさいゼリー			いわし ハム とり肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが ごぼう キャベツ だいこん コーン ねぎ たまねぎ	米 さとう かたくり粉 パン粉 ゼリー	油 オリーブ油	637 Kcal 27 g 18 g	
22	水	オムライス	牛乳	野菜スープ煮 ヨーグルト			とり肉 たまご ぶた肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ コーン キャベツ	米 麦 さとう じゃがいも	バター 油	672 Kcal 27 g 24 g	
23	木	ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き アスパラのサラダ わかめのみそ汁			とり肉 ベーコン うすあげ みそ	牛乳 わかめ	赤ピーマン にんじん	アスパラガス ねぎ キャベツ たまねぎ じゃがいも	米 さとう 水あめ かたくり粉	油	613 Kcal 26 g 21 g	
24	金	ごはん	牛乳	豆腐のツナマヨグラタン ブロッコリーのペペロンチーノ 白山めぐみんたまごスープ			かたどうふ ツナ とり肉 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー こまつな	たまねぎ にんにく きぬめりなめこ	米 パン粉 スパゲティ	卵なしマヨネーズ オリーブ油	681 Kcal 28 g 27 g	
27	月	ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ メロン			ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし ねぎ たまねぎ しめじ たけのこ にんにく 干しいたけ メロン	米 さとう かたくり粉 じゃがいも ワンタン	油 ごま油	644 Kcal 25 g 20 g	
28	火	ごはん	牛乳	手作りふりかけ あげ大豆とじゃがいもの磯和え 卵とじ			さば 大豆 とり肉 たまご	牛乳 ちりめん 青のり	にんじん いんげん	しょうが こんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 くらまふ じゃがいも かたくり粉 さとう	ごま 油	657 Kcal 32 g 21 g	
29	水	ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き こんにゃくのきんぴら 豚汁			ホキ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	米 かたくり粉 さとう	卵なしマヨネーズ 油 ごま ごま油	613 Kcal 26 g 22 g	
30	木	きなこ揚げパン	牛乳	ミートソースペンネ 野菜スープ チーズ			きなこと ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ ゼロリ	コッペパン さとう マカロニ	油 オリーブ油	652 Kcal 28 g 26 g	
31	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー			ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター カレールー	748 Kcal 24 g 21 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。

※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 5月平均2.3g



