

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	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	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		たんぱく質	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 小松菜とりのりのナムル テンジャンチゲ				とり肉 ぶた肉 もめんどろふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ りょくとうもやし	キムチ えのきたけ ねぎ	米 こむぎこ かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	593 Kcal 27 g 20 g
2	金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツカクテルゼリー				ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイ缶 もも缶	米 麦 さとう ゼリー じゃがいも こむぎこ	油 バター カレールウ	712 Kcal 20 g 20 g
7	水	白ごはん	牛乳	シュウマイ きゅうりのピリ辛 麻婆豆腐				シュウマイ ぶた肉 煮だしみそ 大豆ミート もめんどろふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 さとう かたくり粉	ごま油 油	650 Kcal 27 g 24 g
8	木	 春のジオパーク学習 													Kcal g g 全校給食なし
9	金	 春のジオパーク学習予備日 													Kcal g g 全校給食なし
12	月	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ コーンシチュー いちごとみかんのゼリー				きなこ ツナ とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン さとう 米粉 じゃがいも デザート	油 バター 生クリーム	654 Kcal 24 g 26 g	
13	火	白ごはん	牛乳	揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 高野豆腐の卵とじ オレンジ				とり肉 だいず たまご こうや豆腐	牛乳 しらす干し 青のり粉	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	オレンジ 米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	694 Kcal 29 g 19 g	
14	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け カレーうどん				さつまあげ ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが きりぼし大根	たまねぎ 米 さとう うどん	油 ごま油 ごま カレールウ	630 Kcal 24 g 18 g	
15	木	白ごはん	牛乳	豚肉のガーリックソースがけ ひじきとごぼうのマヨネーズあえ 豆腐とわかめのみそ汁				ぶた肉 きぬこし豆腐 うすあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ	ねぎ こんにゃく 米 さとう 米粉 水あめ こむぎこ かたくり粉	油 バター ごま 卵なしマヨネーズ	744 Kcal 30 g 34 g	
16	金	チキンライス	牛乳	クラムチャウダー さくらんぼゼリー				とり肉 ベーコン あさり	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 麦 マカロニ じゃがいも 米粉 デザート	油 バター	638 Kcal 23 g 19 g	
19	月	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ 豆乳プリン				ぶた肉 ベーコン たまご	牛乳	青ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン	米 さとう かたくり粉 デザート	油 ごま	698 Kcal 26 g 26 g	
20	火	白ごはん	牛乳	春巻 野菜のピリ辛 味噌ラーメン				ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	りょくとうもやし しょうが きゅうり にんにく	キャベツ コーン ねぎ ラーメン	米 はるまき さとう ごま油	油 ごま油	709 Kcal 24 g 24 g
21	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードからめ ポテトサラダ かきたまみそ汁				とり肉 みそ たまご きぬこし豆腐 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく きゅうり コーン たまねぎ	えのきたけ 米 かたくり粉 じゃがいも ジャム	油 卵なしマヨネーズ	700 Kcal 27 g 29 g	
22	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 春キャベツの昆布和え みそけんちん汁				さば みそ もめんどろふ とり肉 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう	だいこん ねぎ 米 さとう	油 ごま油 ごま	653 Kcal 28 g 26 g	
23	金	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	ジオパーク給食			堅豆腐 ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 しらす干し	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン たまねぎ ごぼう	だいこん 木滑なめこ ねぎ 米 てんぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	635 Kcal 24 g 22 g ジオパーク給食	
26	月	白ごはん	牛乳	とり肉のトマトパン粉焼き ハニーマスタードサラダ さわやか おまめのすうぶ	おはなしからとびだしたりょうり			とり肉 ロースハム	牛乳 チーズ	トマト グリーンピース	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく えのきたけ キャベツ 白いんげん	米 米粉 パン粉 油 じゃがいも 白いんげん 生クリーム	オリーブ油 油 バター 生クリーム	709 Kcal 30 g 26 g お膳から飛び出した料理
27	火	わかめごはん	牛乳	豚肉の黒酢炒め ワンタンスープ				ぶた肉 うずらたまご とり肉	牛乳 わかめ	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	キャベツ にんにく ねぎ	米 麦 さとう ワンタン かたくり粉 じゃがいも	油	614 Kcal 27 g 19 g 5年集合学習
28	水	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース アスパラのサラダ ミネストローネ				いわし ロースハム とり肉	牛乳	アスパラガス にんじん トマト パセリ	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	セロリ レンズ豆	米 さとう かたくり粉 パン粉 じゃがいも	油 オリーブ油	591 Kcal 22 g 17 g 5年集合学習
29	木	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ キャベツのみそ汁				牛肉 大豆 ぶた肉 みそ 豆乳 あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン えのきたけ キャベツ	米 パン粉 さとう	バター	646 Kcal 28 g 24 g	
30	金	中華おこわ	牛乳	パンサンズー たまごとわかめのスープ ヨーグルト				ぶた肉 とり肉 ロースハム きぬこし豆腐 たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	干しいたけ たけのこ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ	えだまめ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ	米 さとう もち米 かたくり粉 マロニー	油 ごま油	636 Kcal 30 g 18 g 白野陸上大会

※ 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
2.4g