

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	593 kcal	
1	木	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン 小松菜とのりのナムル テンジャンチゲ	とり肉 ぶた肉 もめんどうふ 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	27 g	20 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 しようが たまねぎ みかん缶	パイン缶 も缶	米 麦 さとう ゼリー	油 バター じゃがいも カレールウ	20 g	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 麻婆どうふ	シュウマイ ぶた肉 赤だしみそ 大豆ミート もめんどうふ	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しようが 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	27 g	24 g	24 g	
8	木	春のジオパーク学習												Kcal g g	
9	金	春のジオパーク学習予備日												Kcal g g	
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 バセリ	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 バター じゃがいも 生クリーム デザート	油 バター	654 kcal 24 g 26 g	24 g	26 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 だいす たまご こうやどうふ	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 オレンジ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 かたくり粉 じゃがいも さとう	油	694 kcal 29 g 19 g	29 g	19 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 しようが きりほし大根	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	24 g	18 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 豆腐とわかめのみぞ汁	ぶた肉 きぬごしどうふ 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 こんにゃく きゅうり たまねぎ	ねぎ	米 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	30 g	34 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 青ビーマン にんじん バセリ	トマト 青ビーマン コーン マッシュルーム	たまねぎ	米 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	23 g	19 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	青ビーマン にんじん ほうれんそう	にんにく にんにく たまねぎ コーン	しょうが	米 さとう かたくり粉 デザート	油 ごま	698 kcal 26 g 26 g	26 g	26 g	26 g
20	火	白ごはん	牛乳	春巻き 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	米 はるまき さとう ラーメン	ごま油 油	709 kcal 24 g 24 g	24 g	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 かきたまみぞ汁	とり肉 みそ たまご きぬごしどうふ 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 卵なしマヨネーズ じゃがいも ジャム	油	700 kcal 27 g 29 g	27 g	29 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 もめんどうふ 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	28 g	26 g	26 g
23	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐力ツ 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	堅どうふ ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 しらす干し	プロッコリー にんじん	キャベツ コーン 木滑なめこ たまねぎ ねぎ	だいこん 木滑なめこ たまねぎ ねぎ	米 てんぶら粉 パン粉 さとう	油 ごま ごま油	635 kcal 24 g 22 g	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 ハニーマスター豆サラダ 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 たまねぎ キャベツ きゅうり	米 米粉 パン粉 じゃがいも 白いんげん 生クリーム	オリーブ油 油 バター	709 kcal 30 g 26 g	30 g	26 g	おはなしからとびだしたりょうり
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 青ビーマン	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	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	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ズ 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 バセリ	しょうが キャベツ たまねぎ にんにく	セロリ レンズ豆 たまねぎ にんにく	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	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 キャベツのみぞ汁	牛肉 ぶた肉 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	パン粉 にんにく	米 パン粉 さとう	バター	646 kcal 28 g 24 g	28 g	24 g	24 g
30	金	中華 おこわ	牛乳	パンサンスー 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 きぬごしどうふ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	干しいたけ えだまめ たけのこ りょくとうもやし しょうが ねぎ きゅうり にんにく	えだまめ たけのこ ねぎ 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	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おります。

※ 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