

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 熱や力になる	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)	
								行事費等	715	22.3	19.8
								こどもの日献立	648	25.6	19.8
1	月	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま酢和え さつま汁 柏餅	ぎゅうにゅう、ししゃも てんぷら、とりにく、み そ	ごはん、あぶら、さと う、すりごま、さつま いも、かしわもち	もやし、にんじん、きゅうり、ごぼ う、だいこん、たまねぎ、ねぎ		601	23.4	14.0
2	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き はるさめサラダ 豆腐すいとん汁	ぎゅうにゅう、ぶたに く、とりにく、きぬどう ふ	ごはん、さとう、でんぶ ん、はるさめ、ごまあ ぶら、しらたまこ	しょうが、きゅうり、キャベツ、にん じん、こまつな、ねぎ		624	26.2	17.9
8	月	わかめ ごはん	牛乳	豆腐のお好み焼き風 きんぴらごぼう 絹さやのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とうふ、ス テーキ、あおのり、か つおぶし、ぶたにく、 みそ、ヨーグルト	わかめごはん、あぶ ら、さとう、ごまあぶ ら、じゃがいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、たま ねぎ、えのき、キャベツ、きぬさや		598	26.7	22.5
9	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツくず玉	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、チーズ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、カレールー、く ずたま、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、りんご、みかん、パイ、も も		624	26.2	17.9
10	水	米粉パ ン	牛乳	カップピザポテト ブロッコリーサラダ 大根のスープ	ぎゅうにゅう、ベーコ ン、チーズ、とりにく	こめこパン、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、ブロッコ リー、とうもろこし、にんじん、キャ ベツ、だいこん		601	28.4	16.3
11	木	ごはん	牛乳	大豆とひじきの佃煮 車麩の卵とじ 甘夏	ぎゅうにゅう、だいず、 ひじき、とりにく、たま ご	ごはん、でんぶん、あ ぶら、みずあめ、いり ごま、くるまふ、さとう	たまねぎ、にんじん、ほししいた け、こまつな、あまなつ		581	24.3	16.0
12	金	ごはん	牛乳	かつおと野菜の甘酢あんからめ 肉吸い	ぎゅうにゅう、かつお、 ぎゅうにく、きぬどうふ	ごはん、こめこ、でん ぶん、あぶら、さとう	しょうが、れんこん、たまねぎ、に んじん、ピーマン、ねぎ		624	26.2	17.9
15	月	麦ごはん	牛乳	牛肉どんぶり たくあん和え なめこの赤だし汁	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、かまぼこ、きぬどう ふ、うすあげ、みそ、あ かみそ	むぎごはん、あぶら、 さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だ いこんつけ、なめこ、ねぎ		577	23.8	15.4
16	火	ごはん	牛乳	ホキフライ わかめの酢の物 のっぺい汁 野菜ふりかけ	ぎゅうにゅう、ホキフライ、 わかめ、とりにく	ごはん、あぶら、さと う、さといも、でんぶん	きゅうり、もやし、にんじん、はくさ い、だいこん、えのき、ねぎ		655	28.3	26.4
17	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ アスパラガスのサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう、オムレ ツ、ぶたにく、なまク リーム	ミルクロール、さとう、 オリーブオイル、あぶ ら、じゃがいも	キャベツ、とうもろこし、アスパラ ガス、にんじん、にんにく、たまね ぎ、しめじ、トマト		641	26.2	21.9
18	木	ごはん	牛乳	ユースリンチー ビーフ炒め あさりの中華スープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、あさり、きぬ どうふ	ごはん、でんぶん、こ むぎこ、あぶら、さと う、ごまあぶら、ビーフ ン	ねぎ、しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ほししいたけ、にら、 チンゲンサイ		650	24.4	18.2
19	金	ごはん	牛乳	豆腐の包み焼き こんにゃくの炒め煮 めった汁 プリン	ぎゅうにゅう、とうふ、ハ ンバーグ、さつまあ げ、ぶたにく、みそ	ごはん、ごまあぶら、さ とう、いりごま、さつま いも、プリン	にんじん、さやいんげん、たまね ぎ、だいこん、しめじ、ねぎ		622	23.2	18.6
22	月	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き じゃがいものみそ汁 ココアワッフル	ぎゅうにゅう、ぶたに く、みそ	ごはん、あぶら、さと う、でんぶん、じゃが いも、ココアワッフル	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ピーマン、こま つな		605	22.5	18.1
23	火	ごはん	牛乳	シューマイ もやしナムル しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう、シューマ イ、ぶたにく、なると	ごはん、さとう、ごまあ ぶら、ちゅうかめん、あ ぶら	もやし、にんじん、きゅうり、たまね ぎ、しょうが、にんにく、たけのこ、 チンゲンサイ、ねぎ		696	32.8	26.0
24	水	米粉パ ン	牛乳	あじのラビゴットソース 春キャベツとペンネのソテー ミルクスープ	ぎゅうにゅう、あじ、 ベーコン、とりにく、な まクリーム	こめこパン、あぶら、オ リーブオイル、さとう、 ペンネ、じゃがいも、こ めこ、バター	たまねぎ、あかピーマン、きピーマ ン、セロリー、にんにく、にんじん、 キャベツ、たまねぎ		625	26.4	23.2
25	木	バター ライス (おぎ 飯)	牛乳	広島菜の焼き飯 豚肉の塩レモン炒め いりこだしのみそ汁	ぎゅうにゅう、いりたま ご、ぶたにく、あつあ げ、わかめ、みそ	むぎごはん、バター、 ごまあぶら、いりごま、 あぶら	ひろしまな、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが、キャベ ツ、ピーマン、レモン、だいこん、え のき		620	24.3	20.2
26	金	ごはん	牛乳	いかの天ぷら ほうれん草のいそか和え 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう、いかて んぷら、やきのり、ぶ たひきにく、だいず	ごはん、あぶら、さと う、じゃがいも、でんぶ ん	ほうれんそう、はくさい、にんじ ん、しょうが、たまねぎ、さやいん げん		684	25.9	17.5
29	月	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き 福神漬あえ カレーうどん	ぎゅうにゅう、さつまあ げ、ぶたにく、うすあげ	ごはん、ごまあぶら、さ とう、あぶら、カレールー、 こめこうどん	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、ふくじんづ け、たまねぎ		540	25.9	16.0
30	火	ごはん	牛乳	ほっけの色づけ ゆかりあえ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう、ほっけ、 あつあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぶ ん	しょうが、きゅうり、もやし、にんじ ん、しそ、たまねぎ、こまつな、えの き、ねぎ		622	27.3	26.3
31	水	揚げパ ン	牛乳	ツナサラダ ミートボールスープ チーズ	ぎゅうにゅう、きなこ、 ツナ、とりにくだんご、 チーズ	ミルクコッペパン、あ ぶら、さとう、オリーブ オイル	キャベツ、ブロッコリー、にんじ ん、だいこん、たまねぎ、しめじ、 セロリー、さやいんげん				

※ 学校給食献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。