

5月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品			エネルギー たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
6	木			遠足					給食はありません。 お弁当を忘れずに!!!			Kcal g g 遠足
7	金	すしごはん(増)	牛乳	にんじんそぼろずし 沢煮わん かしわもち			牛乳 とり肉 ぶた肉	すし飯 さとう 油 かしわもち	かんぴょう しょうが たけのこ水に 枝豆 玉ねぎ 大根 にんじん えのき	つきこんにやく ごぼう みつば	713 27 16	Kcal g g こどもの日献立
10	月			遠足予備日					給食はありません。 お弁当を忘れずに!!!			Kcal g g 遠足予備日
11	火	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ジャーマンポテト 厚揚げのみそ汁			牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	ごはん バター さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが えのき 玉ねぎ こまつな パセリ にんじん		620 29 18	Kcal g g
12	水	麦ごはん(減)	牛乳	中華丼 春巻き オレンジ			牛乳 ぶた肉 いか うずらたまご	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油	しょうが もやし たけのこ水に ねぎ にんじん 干しいたけ 玉ねぎ オレンジ		680 22 26	Kcal g g
13	木	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース 春ごぼうのマヨネーズサラダ 豆腐とわかめのみそ汁			牛乳 いわし ハム わかめ	ごはん パン粉 かたくり粉 ごま 油 マヨネーズ さとう	しょうが ホールコーン にんじん 玉ねぎ ごぼう えのき きゅうり		641 25 22	Kcal g g
14	金	麦ごはん(増)	牛乳	チキンカレー フルーツミルクゼリー			牛乳 とり肉 チーズ	麦ごはん バター じゃがいも ゼリー カレールー 小麦粉	にんにく パイン缶 しょうが もも缶 玉ねぎ みかん缶 にんじん		783 22 20	Kcal g g
17	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 おひたし じゃがいものそぼろ煮			牛乳 さば みそ ぶた肉	ごはん かたくり粉 さとう じゃがいも 油	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ こんにやく こまつな いんげん		672 25 23	Kcal g g
18	火	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップがらめ ブロッコリーとキャベツのサラダ コーンクリームシチュー			牛乳 肉団子 とり肉 白いんげん豆	ごはん じゃがいも さとう かたくり粉 生クリーム 油	ブロッコリー クリームコーン キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ		656 24 19	Kcal g g
19	水	白ごはん	牛乳	白山めぐみん給食 竹輪のお好みあげ 江戸っ子煮 木滑なめこの味噌汁			牛乳 大豆 ちくわ こうやどうふ 青のり こんぶ 牛肉 みそ	ごはん さとう 天ぷら粉 ごま 油	しょうが きなめりなめこ たけのこ水に 大根 にんじん ねぎ こんにやく こまつな		625 27 19	Kcal g g めぐみん給食
20	木	ごまパンズ (セルフパー ガー)	牛乳	ハンバーグ スライスチーズ フライドポテト 野菜スープ		オリンピック給食「ロサンゼルス」	牛乳 チーズ ハンバーグ とり肉	ごまパンズ マカロニ さとう フライドポテト 油	パセリ えのき セロリ キャベツ 玉ねぎ にんじん		617 25 28	Kcal g g オリンピック給食
21	金	白ごはん	牛乳	かぼちゃチーズフライ スナップエンドウのパスタ かきたまスープ			牛乳 たまご チーズフライ ベーコン とり肉	ごはん かたくり粉 油 オリーブ油 ペンネ	にんにく ホールコーン 玉ねぎ こまつな スナップえんどう にんじん		651 23 20	Kcal g g
24	月	麦ごはん(減)	牛乳	タコライス イナムドゥチ おまつり給食「エイサー祭り」			牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	チーズ あつあげ かまぼこ みそ	麦ごはん 油	にんにく トマト缶 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ こんにやく にんじん 赤ピーマン ねぎ ピーマン 大根	671 29 24	Kcal g g おまつり給食
25	火	白ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 いんげんのごま和え 豚汁			牛乳 いわし チキン水に ぶた肉	ごはん さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん ねぎ 大根 うめぼし 玉ねぎ いんげん		611 29 16	Kcal g g
26	水	白ごはん	牛乳	菜の花のキッシュ ミニトマト ミネストローネ			牛乳 とり肉 ベーコン チーズ たまご	ごはん じゃがいも 油 マカロニ 生クリーム さとう	玉ねぎ しめじ 菜の花 トマト缶 ミニトマト にんじん		638 24 18	Kcal g g
27	木	白ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐 切干大根の炒り煮 かやくうどん			牛乳 かまぼこ とうふ ぶた肉 とり肉	ごはん かたくり粉 米粉 ごま うどん さとう	きりぼし大根 干しいたけ にんじん ねぎ いんげん 玉ねぎ		683 27 21	Kcal g g
28	金	麦ごはん(減)	牛乳	鉄骨ライス とり肉とアスパラの塩炒め じゃがいものみそ汁			牛乳 あさり わかめ とり肉	あつあげ みそ かたくり粉 油	麦ごはん じゃがいも ごま かたくり粉 油	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ にんじん アスパラガス	633 27 20	Kcal g g
31	月	ターメリック ライス	牛乳	トマトチキンライス 豚肉とレタスのスープ ヨーグルト			牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	ターメリックライス マロニー オリーブ油 米粉 かたくり粉	にんにく ピーマン 玉ねぎ 黄ピーマン にんじん トマト缶 しめじ レタス		608 25 15	Kcal g 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。



平均 食塩量