



5月 学校給食献立表



日 曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギーたんぱく質 脂質		食塩相当量
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				Kcal	g	
2月	わかめごはん	牛乳	さけの塩焼き キャベツのごまマヨネーズサラダ みそ汁 かしわもち	絹ごし豆腐 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	精白米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	709 24 21 2.7	Kcal g g g
6金	白ごはん	牛乳	メンチカツ ごま酢和え みそ汁	うすあげ 豚肉 鶏肉	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきだけ	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま 揚げ油	580 20 18 1.7	Kcal g g g
9月	白ごはん	牛乳	酢豚 レタススープ いちご	豚肉 鶏肉 ベーコン	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり・しょうが ごぼう・たけのこ みつば・いちご	精白米 砂糖 片栗粉 こんにやく	サラダ油	673 23 21 2.1	Kcal g g g
10火	白ごはん	牛乳	たらのホホワイトソース ハムサラダ ペイザンヌスープ	鶏肉 ハム たら	ほうれん草 黄パプリカ 赤ピーマン 小松菜・にんじん	マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 米粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	579 27 13 2.3	Kcal g g g
11水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き こんにやくサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	にんじん	キャベツ・みつば ごぼう・しょうが 竹の子・きゅうり えのきだけ	精白米 コロッケ 砂糖 こんにやく	油 ごま マヨネーズ	676 27 27 1.7	Kcal g g g
12木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 じゃがのそぼろ煮	かまぼこ ちくわ 卵 豚肉	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	片栗粉 油	630 21 15 2.5	Kcal g g g
13金	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー サラダ オレンジ	大豆 豚肉	にんじん グリーンピース ブロッコリー	しょうが・りんご にんにく・きゅうり たまねぎ・コーン キャベツ・オレンジ	精白米 米粉・麦 砂糖 じゃがいも	カレールー サラダ油	756 25 3 3.3	Kcal g g g
16月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	油揚げ 豚肉 みそ	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	605 23 19 2.1	Kcal g g g
17火	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 麻婆春雨 コーンかきたまスープ	豚肉 大豆 卵	にんじん 小松菜 にら	キャベツ・たまねぎ しょうが・たけのこ コーン・えのきだけ 干しいたけ・ねぎ	精白米 春雨 片栗粉 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま油	641 21 20 1.7	Kcal g g g
18水	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	豚肉 鯖 みそ さつま揚げ うすあげ	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 しょうが	精白米 片栗粉 こんにやく じゃがいも	ごま油	676 29 22 2.6	Kcal g g g
19木	鮭チャーハン	牛乳	マカロニサラダ 中華スープ	鮭 ハム 豚肉 卵	にんじん	たまねぎ ねぎ・えのきだけ キャベツ きゅうり	精白米 マカロニ 砂糖	サラダ油 じゃがいも	593 26 18 1.7	Kcal g g g
20金	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 野菜の昆布和え なめこのみそ汁	豆腐 うすあげ 大豆 みそ	にんじん 枝豆 ブロッコリー	玉ねぎ・ねぎ きゅうり キャベツ なめこ・大根	精白米 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま	586 19 19 1.8	Kcal g g g
23月	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ ごぼうとひじきのサラダ オニオンスープ	ベーコン チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま油 ごま マヨネーズ	618 19 17 1.7	Kcal g g g
24火	白ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 うすあげ みそ	にんじん いんげん	にんにく・しょうが 干しいたけ 切干大根 たまねぎ	精白米 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油 ごま	610 29 16 2.4	Kcal g g g
25水	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 干草和え みそ汁	さわら ハム うすあげ 卵・みそ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 スパゲティ 砂糖 片栗粉	ごま	595 28 15 2.3	Kcal g g g
26木	食パン	牛乳	やきそば ワンタンスープ かぼちゃプリン ジャム	豚肉 みそ わかめ	にんじん かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	食パン 砂糖 小麦粉 はちみつ	サラダ油 マーガリン	708 24 34 3.7	Kcal g g g
27金	白ごはん	牛乳	ミートボールの玉ねぎソース 小松菜ベーコン コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	にんじん チンゲン菜 小松菜	たまねぎ キャベツ	精白米 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 バター	679 24 22 2.7	Kcal g g g
30月	白ごはん	牛乳	手作りコロッケ 海藻サラダ みそ汁	豚肉 牛肉 卵・みそ 厚揚げ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜・大根	精白米 じゃがいも パン粉 小麦粉・砂糖	揚げ油 オリーブ油	704.0 25.9 22.1 3.0	Kcal g g g
31火	ジャンバラヤ	牛乳	切干大根のサラダ 春雨スープ	ツナ ウィンナー 豚肉・鶏肉 牛肉	にんじん チンゲン菜 ピーマン 小松菜	たまねぎ・コーン マッシュルーム 切干大根	精白米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	687 24 21 2.4	Kcal g 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。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	645	24	20	2.3
栄養基準量	638	21~32	14~21	2未満



5月 学校給食献立表



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
2	月	わかめごはん	牛乳	さけの塩焼き キャベツのごまマヨネーズサラダ みそ汁 かしわもち	絹ごし豆腐 さけ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	精白米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	740		26	23	3.0	
6	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ ごま酢和え みそ汁	うすあげ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ えのきだけ	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま 揚げ油	755		25	21	2.1	
9	月	白ごはん	牛乳	酢豚 レタススープ いちご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり・しょうが ごぼう・たけのこ みつば・いちご	精白米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	サラダ油	818		26	22	2.1	
10	火	白ごはん	牛乳	たらのホワイトソース ハムサラダ パイザンヌスープ	鶏肉 ハム たら	牛乳	ほうれん草 マッシュルーム 黄パプリカ 赤ピーマン 小松菜・にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 米粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	754		33	16	2.9	
11	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き こんにゃくサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ・みつば ごぼう・しょうが 竹の子・きゅうり えのきだけ	精白米 コロック 砂糖 こんにゃく	油 ごま マヨネーズ	879		34	32	2.3	
12	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 じゃがのそぼろ煮	かまぼこ ちくわ 卵 豚肉	牛乳 わかめ 青のり	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	片栗粉 油	792		25	17	3.0	
13	金	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー サラダ オレンジ	大豆 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース ブロッコリー	しょうが・りんご にんにく・きゅうり たまねぎ・コーン キャベツ・オレンジ	精白米 米粉・麦 砂糖 じゃがいも	カレールー サラダ油	914		28	24	3.4	
16	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油	791		29	23	2.8	
17	火	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 麻婆春雨 コーンかきたまスープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ・たまねぎ しょうが・たけのこ コーン・えのきだけ 干しいたけ・ねぎ	精白米 春雨 片栗粉 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま油	832		26	25	1.9	
18	水	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	豚肉 鯖 みそ さつま揚げ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 しょうが	精白米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	ごま油	858		35	26	2.9	
19	木	鮭チャーハン	牛乳	マカロニサラダ 中華スープ	鮭 ハム 豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ・えのきだけ キャベツ きゅうり	精白米 マカロニ 砂糖	サラダ油 じゃがいも	728		31	21	2.1	
20	金	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 野菜の昆布和え なめこのみそ汁	豆腐 うすあげ 大豆 みそ	牛乳 わかめ 昆布	にんじん 枝豆 ブロッコリー	玉ねぎ・ねぎ きゅうり キャベツ なめこ・大根	精白米 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま	764		25	23	2.2	
23	月	白ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズフライ ごぼうとひじきのサラダ オニオンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん かぼちゃ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま油 ごま マヨネーズ	757		22	18	2.1	
24	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	鶏肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	にんにく・しょうが 干しいたけ 切干大根 たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	797		36	18	3.1	
25	水	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 千草和え みそ汁	さわら ハム うすあげ 卵・みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	精白米 スパゲティ 砂糖 片栗粉	ごま	738		31	16	2.5	
26	木	食パン	牛乳	やきそば ワントンスープ かぼちゃプリン ジャム	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ えのきだけ	食パン 砂糖 小麦粉 はちみつ	サラダ油 マーガリン	747		26	34	4.4	
27	金	白ごはん	牛乳	ミートボールの玉ねぎソース 小松菜ベーコン コンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たまねぎ キャベツ	精白米 砂糖 片栗粉 パン粉	サラダ油 バター	844		29	26	3.5	
30	月	白ごはん	牛乳	手作りコロック 海藻サラダ みそ汁	豚肉 牛肉 卵・みそ 厚揚げ	牛乳 海藻	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜・大根	精白米 じゃがいも パン粉 小麦粉・砂糖	揚げ油 オリーブ油	829		28	22	3.0	
31	火	ジャンバラヤ	牛乳	切干大根のサラダ 春雨スープ	ツナ ウインナー 豚肉・鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 小松菜	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン マッシュルーム 切干大根	精白米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	860		28	22	2.7	

※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、食品の栄養的な動きにより、6群に分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	800	29	23	2.7
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満