



# 田 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	g	g
1 月	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	589 20 19 1.7	Kcal g g g
2 火	わかめごはん	牛乳	さげの塩焼き 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	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	701 24 21 2.7	Kcal g g g	
8 月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 添え野菜 みそ汁	油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	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
9 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	きゃべつ・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
10 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	牛乳	にんじん	きゃべつ・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 油 こんにやく ごま 砂糖 マヨネーズ	676 27 27 1.7	Kcal g g g	
11 月	白ごはん	牛乳	魚のカレー揚げ 切干大根の炒り煮 みそ汁	鯖 うすあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん	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	687 25 22 2.5	Kcal g g g
12 金	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー サラダ オレソジ	大豆 豚肉	牛乳	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 23 3.4	Kcal g g g
15 月	白ごはん	牛乳	ミトールのケチャップ煮 きんぴらごぼう コンソメスープ	とり肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 竹の子 きゃべつ	精白米 砂糖 こんにやく パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	623 26 16 2.4	Kcal g g g
16 火	ガバオライス	牛乳	サラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ パジル ビーマン	たまねぎ きゃべつ コーン エのきだけ きゅうり	精白米 砂糖 片栗粉	サラダ油	571 23 13 2.3	Kcal g g g
17 水	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 千草和え かきたま汁	さわら ハム うすあげ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	きゃべつ たまねぎ	精白米 ごま スバゲティ 砂糖 片栗粉	595 28 15 2.3	Kcal g g g	
18 木	白ごはん	牛乳	シューマイ ホイコーロー 豆腐とチンゲン菜のスー キャベツの日給食	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	きゃべつ ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく えのきだけ	精白米 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	629 23 20 2.2	Kcal g g g
19 金	白ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース ハムサラダ バイザンヌスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 揚げ油 片栗粉 ごま 砂糖 じゃがいも	636 24 18 2.5	Kcal g g g	
22 月	白ごはん	牛乳	手作りコロッケ サラダ みそ汁	豚肉 牛肉 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 白菜・大根	精白米 揚げ油 じゃがいも パン粉 小麦粉・砂糖	揚げ油 オリーブ油	715 25 40 2.5	Kcal g g g
23 火	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	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 しょうが	精白米 ごま油 片栗粉 こんにやく じゃがいも	676 29 22 2.6	Kcal g g g	
24 水	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 きゃべつ 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
25 木	白ごはん	牛乳	魚のフライ ごぼうとひじきのサラダ オニオンスープ	ベーコン ホキ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 揚げ油 砂糖 ごま パン粉 小麦粉	668 27 20 2.4	Kcal g g g	
26 金	ココア揚げパン	牛乳	スバゲティミートソース レタススープ 小松菜の日給食	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 トマト	にんにく・もやし 玉ねぎ レタス マッシュルーム えのきだけ コーン	精白米 揚げ油 砂糖 ココア スバゲティ	636 24 23 3.1	Kcal g g g	
29 月	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	679 24 19 2.4	Kcal g g g
30 火	白ごはん	牛乳	酢豚 小松菜ともやしのあえもの わかめのスープ	ベーコン 豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	もやし たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 揚げ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	687 26 20 3.1	Kcal g g g	
31 水	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	にんじん 枝豆 ブロッコリー	玉ねぎ・ねぎ きゅうり きゃべつ なめこ・大根	精白米 揚げ油 小麦粉 ごま 砂糖	586 20 20 1.8	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。

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		エネルギーたんぱく質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質					
主食	献立名	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	食塩相当量	
1 月	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 小麦粉	ごま 揚げ油	788 Kcal	26 g	23 g	2.1 g
2 火	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	732 Kcal	26 g	23 g	3.0 g
8 月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 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 Kcal	29 g	23 g	2.8 g
9 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	きゃべつ・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 Kcal	26 g	24 g	2.0 g
10 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	きゃべつ・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 こんにゃく 砂糖	油 ごま マヨネーズ	879 Kcal	34 g	33 g	2.3 g
11 月	白ごはん	牛乳	魚のカレー揚げ 切干大根の炒り煮 みそ汁	鯖 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	902 Kcal	32 g	31 g	2.2 g
12 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	972 Kcal	31 g	27 g	4.2 g
15 月	白ごはん	牛乳	ミトボールのケチャップ煮 きんぴらごぼう コンソメスープ	とり肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 竹の子 きゃべつ	精白米 砂糖 こんにゃく パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	825 Kcal	35 g	20 g	2.8 g
16 火	ガパオライス	牛乳	サラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ バジル ピーマン	たまねぎ きゃべつ コーン えのきだけ きゅうり	精白米 砂糖 片栗粉	サラダ油	756 Kcal	28 g	15 g	3.0 g
17 水	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 千草和え かきたま汁	さわら ハム うすあげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ たまねぎ	精白米 スパゲティ 砂糖 片栗粉	ごま	738 Kcal	31 g	16 g	2.5 g
18 木	白ごはん	牛乳	シューマイ ホイコーロー 豆腐とチンゲン菜のスープ キャベツの日給食	豚肉 豆腐 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	きゃべつ ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく えのきだけ	精白米 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	787 Kcal	26 g	23 g	2.4 g
19 金	白ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース ハムサラダ バイザンヌスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	829 Kcal	29 g	22 g	3.1 g
22 月	白ごはん	牛乳	手作りコロッケ サラダ みそ汁	豚肉 牛肉 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゃべつ 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	833 Kcal	26 g	23 g	2.2 g
23 火	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 Kcal	35 g	26 g	2.9 g
24 水	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 きゃべつ きゅうり	精白米 マカロニ 砂糖	サラダ油 じゃがいも	728 Kcal	31 g	21 g	2.1 g
25 木	白ごはん	牛乳	魚のフライ ごぼうとひじきのサラダ オニオンスープ	ベーコン ホキ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま	890 Kcal	35 g	25 g	3.2 g
26 金	ココア揚げパン	牛乳	スパゲティミートソース レタススープ 小松菜の日給食	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜 トマト	にんにく もやし 玉ねぎ レタス マッシュルーム えのきだけ コーン	コッパパン 砂糖 スパゲティ	揚げ油 ココア	766 Kcal	32 g	27 g	4.5 g
29 月	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 Kcal	28 g	23 g	2.7 g
30 火	白ごはん	牛乳	酢豚 小松菜ともやしのあえもの わかめのスープ	ベーコン 豚肉 豆腐 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 小松菜	もやし たけのこ えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	831 Kcal	28 g	22 g	2.9 g
31 水	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 きゃべつ なめこ・大根	精白米 小麦粉 砂糖	揚げ油 ごま	764 Kcal	25 g	23 g	2.2 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、6群に分けて記載してあります。

今月の平均値	818	34	23	2.7
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満