



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				たんぱく質	脂質	食塩相当量		
6	木	白ごはん	牛乳	メンチカツ キャベツのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 メンチカツ みそ	絹ごし豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ねぎ たまねぎ	精白米 砂糖	油 マヨネーズ ごま	607	Kcal	20	g
										20	g		
										2.0	g		
										1.8	g		
7	金	麦ごはん	牛乳	ガバオ風ライス 切干大根のサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉	まぐろ油漬	にんじん たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン 切干大根 キャベツ 小松菜	精白米 砂糖	麦 片栗粉 春雨	601	Kcal	22	g
										16	g		
										2.1	g		
										1.7	g		
10	月	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き こんにやくサラダ 沢煮椀	牛乳 鶏肉	豚肉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たけのこ水煮 こんにやく えのきたけ 糸みつば	精白米 砂糖	マヨネーズ	676	Kcal	27	g
										27	g		
										1.7	g		
										1.7	g		
11	火	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソース ハムサラダ パイザンヌスープ	牛乳 ハム	卵 鶏肉	ほうれん草 マツジールーム キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ 小松菜	精白米 米粉	油 バター	650	Kcal	23	g
										22	g		
										2.6	g		
										1.7	g		
12	水	白ごはん	牛乳	豚肉コロッケ もやしのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 油揚げ	みそ	りょくとうもやし 小松菜 にんじん キャベツ えのきたけ	精白米 コロッケ 砂糖	油 ごま	634	Kcal	18	g
										21	g		
										1.7	g		
										1.7	g		
13	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 ちくわ 卵 わかめ	カニ風味かまぼこ 豚肉 青のり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	精白米 小麦粉 砂糖	片栗粉 油	630	Kcal	21	g
										16	g		
										2.5	g		
										1.7	g		
14	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉	ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん缶 もも缶 バナナ	精白米 カレールウ	麦 砂糖	709	Kcal	21	g
										16	g		
										2.2	g		
										1.7	g		
17	月	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 あげとわかめのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ	油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	精白米 片栗粉	砂糖 じゃがいも	605	Kcal	23	g
										19	g		
										2.1	g		
										1.7	g		
18	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース 珠洲産アスパラとベーコンのソテー 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	鶏肉	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ 小松菜	精白米 砂糖	油	649	Kcal	24	g
										22	g		
										2.7	g		
										1.7	g		
19	水	白ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい 麻婆春雨 コーンかきたまスープ	牛乳 しゅうまい みそ	卵 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 えのきたけ スイートコーン 小松菜	精白米 片栗粉	油 春雨	630	Kcal	21	g
										20	g		
										1.7	g		
										1.7	g		
20	木	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鯖 みそ 油揚げ	ひじき 豚肉 ちくわ	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう ねぎ 大根	精白米 砂糖	油 じゃがいも	676	Kcal	29	g
										22	g		
										2.6	g		
										1.7	g		
21	金	コッパン	牛乳	焼きそば ワンタンスープ セノビーゼリー	牛乳 豚肉	ワンタン わかめ	たまねぎ りょくとうもやし にんじん キャベツ えのきたけ	コッパン 油 焼きそば麺 セノビーゼリー	油	585	Kcal	22	g
										25	g		
										3.5	g		
										1.7	g		
24	月	白ごはん	牛乳	いか天チリソース カラフルサラダ キャベツスープ	牛乳 いか天	まぐろ油漬 鶏肉	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ほうれん草 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ	精白米 砂糖	油	627	Kcal	21	g
										20	g		
										2.3	g		
										1.7	g		
25	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のさつぱり煮 切干大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ	油揚げ みそ	しょうが にんにく 切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ	精白米 砂糖	ごま じゃがいも	610	Kcal	29	g
										16	g		
										2.4	g		
										1.7	g		
26	水	白ごはん	牛乳	ポイルウインナー マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー	鶏肉	ホールコーン きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ	精白米 マカロニ	マヨネーズ	685	Kcal	24	g
										26	g		
										2.2	g		
										1.7	g		
27	木	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 珠洲産ブロッコリーの昆布和え なめこのみそ汁	牛乳 豆腐ナゲット みそ	塩昆布 油揚げ わかめ	ブロッコリー キャベツ なめこ 大根 ねぎ	精白米 油	ごま	586	Kcal	20	g
										20	g		
										1.8	g		
										1.7	g		
28	金	鮭チャーハン	牛乳	揚げ餃子 中華スープ	牛乳 鮭 卵	ぎょうざ 豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖	麦 油	564	Kcal	22	g
										18	g		
										1.3	g		
										1.7	g		
31	月	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ炒め 豆乳汁	牛乳 ミートボール 豚肉	油揚げ みそ 豆乳	にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 青ピーマン 大根	精白米 砂糖	油 じゃがいも	642	Kcal	25	g
										18	g		
										2.0	g		
										1.7	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	631	23	20	2.2
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満