



# 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・大豆製品	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				
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	メンチカツ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン ねぎ たまねぎ	精白米 砂糖	油脂 ごま マヨネーズ	792	Kcal	25	g	24	g	2.1	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	鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん 小松菜 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ 切干大根 キャベツ	精白米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油	778	Kcal	27	g	18	g	2.5	g
10	月	白ごはん	牛乳	鶏の照り焼き こんにゃくサラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さみつぶ	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ水煮 ごぼう こんにゃく えのきたけ	精白米 砂糖 マヨネーズ		848	Kcal	32	g	30	g	2.1	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	卵 ハム 鶏肉	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン きゅうり たまねぎ 小松菜	マツシユルム キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 米粉	油 バター	799	Kcal	26	g	23	g	3.1	g
12	水	白ごはん	牛乳	豚肉コロツケ もやしのごま酢和え キャベツのみそ汁	みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	りよくとうもやし キャベツ えのきたけ	精白米 コロツケ 砂糖	油 ごま	792	Kcal	22	g	23	g	1.9	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	カニ風味かまぼこ ちくわ 豚肉 卵	牛乳 青のり わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	精白米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油脂	781	Kcal	25	g	16	g	2.9	g
14	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ	精白米 麦 砂糖	油 カレールウ	888	Kcal	26	g	18	g	2.7	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	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも		776	Kcal	28	g	22	g	2.4	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	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ	精白米 砂糖		821	Kcal	21	g	25	g	3.1	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	しゅうまい 豚肉 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 えのきたけ ホールコーン	精白米 片栗粉 春雨	油	778	Kcal	24	g	21	g	1.9	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	鯖 みそ 油揚げ 豚肉 ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく ごぼう ねぎ 大根	精白米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	840	Kcal	34	g	25	g	2.9	g
21	金	コッパパン	牛乳	焼きそば ワントンスープ セノビーゼリー	豚肉 ワントン	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りよくとうもやし キャベツ えのきたけ	コッパパン 焼きそば麺 セノビーゼリー	油	693	Kcal	25	g	29	g	4.2	g
24	月	白ごはん	牛乳	いか天子リソース カラフルサラダ キャベツスープ	いか天ぷら 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ きゅうり キャベツ	精白米 砂糖 じゃがいも	油	804	Kcal	25	g	23	g	2.8	g
25	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 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく 切干大根 たまねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 じゃがいも	ごま	772	Kcal	34	g	18	g	2.9	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	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	ホールコーン きゅうり たまねぎ キャベツ	精白米 マカロニ	マヨネーズ	842	Kcal	28	g	27	g	2.4	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	豆腐ナゲット 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布 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	730	Kcal	23	g	22	g	2.0	g
28	金	鮭チャーハン	牛乳	揚げ餃子 中華スープ	鮭 ぎょうざ 豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	精白米 砂糖 麦	油	747	Kcal	26	g	20	g	1.6	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	ミートボール 油揚げ みそ 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 大根	精白米 砂糖 じゃがいも	油	813	Kcal	30	g	21	g	2.4	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。

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	794	34	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28
			2.5未満