



## 5月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

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						
1	木	白ごはん	牛乳	ちくわのお茶天ぶら プロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁	八十八夜給食	ちくわ かつお節 油揚げ	牛乳	プロッコリー にんじん たまねぎ	しめじ たまねぎ ねぎ	米 てんぶら粉	揚げ油 608 Kcal
2	金	親子丼	牛乳	やたら漬け なめこのすまし汁	飯田小遠足	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	干しいたけ 枝豆 大根 さゆうり なめこ	大麦 砂糖 片栗粉	24 g 15 g 2.2 g 617 Kcal
7	水	たけのこ ごはん	牛乳	カツオカツ いんげんのごま和え きのこのすまし汁 かしわもち 子どもの日給食		油揚げ 豆腐 小豆	牛乳 カツオ こんぶ	にんじん いんげん 小松菜	たけのこ キヤベツ しめじ えのき たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	742 Kcal 34 g 22 g 2.7 g
8	木	白ごはん	牛乳	とりチリソース 海鮮ワンタンスープ		鶏肉 魚肉すり身 豆腐	牛乳	プロッコリー トマト チングン菜 にんじん	たまねぎ しめじ とうが もやし きくらげ コーン	米 片栗粉 砂糖 米粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 710 Kcal 27 g 18 g 1.9 g
9	金	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 あげとごぼうの炊いたん わかめのみそ汁		さば 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ	米 砂糖	682 Kcal 28 g 23 g 2.2 g
12	月	白ごはん	牛乳	春巻き 茎わかめ中華炒め チングン菜の中華スープ		豚肉 大豆ミート	牛乳 くきわかめ	にんじん	たけのこ チングン菜	米 糸こんにゃく 砂糖 春雨 小麦粉	揚げ油 667 Kcal 18 g 24 g 1.4 g
13	火	白ごはん	牛乳	じゃがいものインド風煮 大根とベーコンのスープ		豚肉 鶏肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ グリンピース コーン キヤベツ 大根 しめじ	米 砂糖	サラダ油 645 Kcal 23 g 19 g 1.6 g
14	水	白ごはん	牛乳	ひじきのマヨスバサラダ よせなべ風汁		鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき チーズ こんぶ	にんじん	キヤベツ 枝豆 大根 白菜 干しいたけ ネギ	米 スパゲッティ	617 Kcal 26 g 18 g 1.7 g
15	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草焼き 春野菜のソテー ほうれん草のコンソメスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	レモン アスパラガス ほうれん草	米 オリーブオイル じゃがいも サラダ油 バター	631 Kcal 23 g 22 g 1.5 g
16	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ 福神漬け		豚肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ 大根 コーン グリンピース にんにく しょうが ナナニ りんご バイナップル みかん	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 822 Kcal 24 g 20 g 2.9 g
19	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ 大根とハムのサラダ しめじのコンソメスープ		鶏肉 豚肉 大豆ミート ハム 豆腐	牛乳	にんじん	大根 枝豆 コーン しめじ たまねぎ グリンピース ねぎ	米 砂糖	オリーブオイル 623 Kcal 23 g 19 g 1.4 g
20	火	白ごはん	牛乳	カイヤーン(タイ風焼き鳥) キヤベツのごま和え もやしのタイ風スープ		鶏肉	牛乳	にんじん にら	レモン にんにく しょうが キヤベツ もやし さゆうり たまねぎ セロリ	米 砂糖	ごま 604 Kcal 23 g 20 g 1.8 g
21	水	白ごはん	牛乳	春雨サラダ マーボー豆腐		ハム 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	さゆうり キヤベツ もやし コーン たけのこ たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 春雨 砂糖 片栗粉	ごま油 685 Kcal 26 g 22 g 2.1 g
22	木	コッペパン	牛乳	やきそば ほうれん草のみそ汁	やきそばパン	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キヤベツ たまねぎ ビーマン ほうれん草	コッペパン 焼きそば麺	667 Kcal 25 g 24 g 2.5 g
23	金	ジャンバラヤ	牛乳	イタリアンサラダ 小松菜のスープ グレープゼリー		豚肉 鶏肉 大豆 ウィナー ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	コーン たまねぎ マッシュルーム えのき にんにく キヤベツ さゆうり しめじ	米 大麦	サラダ油 673 Kcal 22 g 21 g 2.2 g
26	月	白ごはん	牛乳	さばのたつあげ たけのこのおかか煮 いわのりのすまし汁	若山小振替休業日	さば さつま揚げ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 いわのり こんぶ	いんげん にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ 干しいたけ ネギ	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	揚げ油 671 Kcal 27 g 23 g 2.0 g
27	火	五目 チャーハン	牛乳	もやしのナムル もずくの中華スープ		豚肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ えのき ねぎ 干しいたけ しょうが コーン もやし さゆうり	米 サラダ油 ごま油 ごま	567 Kcal 22 g 15 g 1.3 g
28	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き いしるレモンサラダ ごぼうとしめじのみそ汁		豚肉 大豆 ハム 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ キヤベツ さゆうり レモン ごぼう ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 オリーブオイル 625 Kcal 26 g 18 g 1.8 g
29	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー <sup>®</sup> とろみわかめスープ ソーダフロート風ゼリー		豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが キヤベツ ねぎ たまねぎ えのき コーン	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 672 Kcal 27 g 19 g 1.4 g
30	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ焼き 磯香和え おくらのみそ汁		鶏肉 豆腐	牛乳 いわのり	小松菜 にんじん オクラ	にんにく キヤベツ なめこ ねぎ	米 片栗粉 米粉	サラダ油 652 Kcal 25 g 23 g 1.6 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。

※主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載しております。

今月の平均値	659	25	20	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満