



5月 学校給食献立表



日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6	木	ごはん	牛乳 牛乳	酢豚 トックスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、たまご、	米、でんぷん、油、さとう、トック、ごま油、	しょうが、たけのこ、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、	856	31.0
								23.7	
7	金	ごはん	牛乳 牛乳	鮭のパセリ焼き コーンサラダ 豆のスープ煮	牛乳、さけ、ウインナー、ひよこ豆、	米、オリーブ油、オリーブ油、さとう、じゃがいも、	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、	772	32.3
								19.1	
10	月	わかめ ごはん	牛乳 牛乳	いか天ぷら おひたし しんじやがのそぼろに	牛乳、わかめ、いか天ぷら、うすあげ、ぶたひき肉、だいた、	米、油、じゃがいも、さとう、でんぷん、	小松菜、白菜、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、	853	28.9
								23.8	
11	火	ごはん	牛乳 牛乳	ハンバーグケチャップソース 野菜ソテー ミルクスープ	牛乳、ハンバーグ、とり肉、	米、さとう、油、じゃがいも、米粉、バター、	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、	836	29.9
								22.7	
12	水	ごはん	牛乳 牛乳	鶏肉と大豆のチリソース ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳、とり肉、大豆、ぶた肉、ヨーグルト、	米、でんぷん、油、さとう、ワンタン、	たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、にんじん、えのき、もやし、にら、	903	35.0
								23.1	
13	木	むぎご はん	牛乳 牛乳	カレーライス ふるふるゼリー	牛乳、ぶた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、カレールー、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、みかん、パイン、もも、バナナ、	931	23.4
								22.9	
14	金	ごはん	牛乳 牛乳	卵焼き 福神漬けあえ かやくうどん	牛乳、だし巻き卵、うすあげ、	米、うどん、	キャベツ、きゅうり、ふくじんづけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、	744	24.6
								17.4	
17	月	ミルク 長コッ ペ	牛乳 牛乳	ウインナー 焼きそば 中華コンスープ	牛乳、ウインナー、ぶた肉、きぬどうふ、	ミルクコッペパン、中華めん、油、	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ、	818	30.5
								29.1	
18	火	ごはん	牛乳 牛乳	照り焼きチキン ブロッコリーソテー 生揚げとじゃが芋のうま煮	牛乳、とり肉、生揚げ、	米、でんぷん、油、じゃがいも、さとう、	ブロッコリー、エリンギ、とうもろこし、しょうが、にんじん、さやいんげん、	797	34.7
								18.9	
19	水	ごはん	牛乳 牛乳	ふきとあつあげの煮物 豆腐すいとん ふりかけ	牛乳、ぶた肉、あつあげ、きぬどうふ、とり肉、かつおぶし、	米、油、さとう、ごま油、白玉粉、	しょうが、ふき、白菜、にんじん、ねぎ、	742	25.1
								20.9	
20	木	ごはん	牛乳 牛乳	豚肉の揚げからめ ミニトマト ワカメのみそ汁	牛乳、ぶた肉、うすあげ、わかめ、みそ、	米、油、さとう、でんぷん、	しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、枝豆、ミニトマト、だいこん、ねぎ、えのき、	800	27.0
								26.5	
21	金	ごはん	牛乳 牛乳	ししゃも天ぷら ひじきの炒め煮 肉豆腐	牛乳、ししゃも天ぷら、ひじき、さつまあげ、ぶた肉、やきどうふ、	米、油、白ごま、くるまふ、さとう、	れんこん、にんじん、枝豆、しょうが、たまねぎ、ねぎ、	859	33.5
								28.5	
24	月	ごはん	牛乳 牛乳	とんかつごまだれ ポイルキャベツ 豆乳汁	牛乳、ぶた肉、とり肉、豆乳、みそ、	米、天ぷら粉、パン粉、油、すりごま、さとう、ごま油、	キャベツ、にんじん、にんじん、たまねぎ、しめじ、小松菜、	853	31.7
								28.9	
25	火	ごはん	牛乳 牛乳	豚肉のオイスター炒め こふきいも チキンスープ	牛乳、ぶた肉、みそ、とり肉、	米、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、バター、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、パセリ、えのき、だいこん、ねぎ、	766	29.4
								19.1	
26	水	ごはん	牛乳 牛乳	しゅうまい きゅうりの中華漬け 五目ラーメン	牛乳、ポークシューマイ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、中華めん、	きゅうり、しょうが、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、	802	25.2
								20.9	
27	木	むぎご はん	牛乳 牛乳	牛丼 あますあえ みそ汁	牛乳、牛肉、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、麦、油、さとう、でんぷん、さとう、じゃがいも、	しょうが、たまねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、にんじん、ねぎ、	820	29.1
								24.1	
28	金	ごはん	牛乳 牛乳	さばのごまみそ焼き 切り干しサラダ 肉じゃが	牛乳、さば、みそ、ぶた肉、	米、すりごま、油、じゃがいも、さとう、	しょうが、きりほし大根、きゅうり、にんじん、レモン、たまねぎ、にんじん、	820	37.9
								22.4	
31	月	ごはん	牛乳 牛乳	いわしのかば焼き たくあんあえ 豚汁	牛乳、いわし、ぶた肉、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、じゃがいも、	しょうが、キャベツ、きゅうり、たくあんづけ、白菜、にんじん、しめじ、ねぎ、	787	27.9
								23.9	