

5月 学校給食献立表

小学校

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食あたり栄養価
								エネルギー (kcal)
								たんぱく質 (g)
								脂質 (g)
1	木	五目たきごはん	牛乳	ツナサラダ たけのことわかめのすましじる ミニだいやく	牛乳、とり肉、うすあげ、ツナ、あさり、きぬどうふ、わかめ、	米、さとう、オリーブ油、ミニだいやく、	にんじん、干しいたけ、えだ豆、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、糸みつば、	604 25.7 16.4
こどもの日 (5日) のメニュー								
2	金	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ いそかあえ さつまじる	牛乳、ふくらぎ、のり、ぶた肉、みそ、	米、でんぶん、油、さとう、さつまいも、	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	629 24.1 21.5
5	月			こどもの日				
6	火			振替休日				
7	水	ごはん	牛乳	さんみ焼き ブロッコリーのゴマドレサラダ ごもくうどん	牛乳、さつま揚げ、とり肉、うすあげ、	米、ごま油、さとう、ごまドレッシング、すりごま、うどん、	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、干しいたけ、たまねぎ、	604 23.0 17.1
8	木	ごはん	牛乳	ホキのピリからソース キャベツのレモンドレッシング たまごスープ	牛乳、ホキ、とり肉、たまご	米、でんぶん、米こ、油、ごま油、さとう、オリーブ油、	ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモン、たまねぎ、えのき、こまつな	584 24.3 18.1
9	金	ごはん	牛乳	ふりかけ ぶた肉のしょうが焼き みそけんちんじる	牛乳、ぶた肉、もめんどうふ、うすあげ、みそ、	米、おこめとやさしいふりかけ、油、さとう、白ごま、さといも、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、だいこん、ねぎ、	579 23.9 18.5
12	月	ごはん	牛乳	ちゅうかどん ワタンスープ ヨーグルト	牛乳、ぶた肉、とりひき肉、ヨーグルト、	米、ごま油、さとう、でんぶん、油、ワタンス、	しょうが、たまねぎ、きくらげ、にんじん、たけのこ、キャベツ、えだ豆、もやし、こまつな、ねぎ、	585 22.6 14.8
13	火	ごはん	牛乳	イカリングフライ たまごポテトのマヨサラダ とりごぼうじる	牛乳、イカリング、たまご、とり肉、もめんどうふ、	米、油、じゃがいも、マヨネーズ、	きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ごぼう、こまつな、糸みつば、	610 23.1 20.4
14	水	麦ごはん	牛乳	ボークカレーライス ふるふるフルーツゼリー	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、ゼリー、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、フルーツチャッツネ、みかん、パイナップ、もも、バナナ、	691 20.9 18.0
15	木	ごはん	牛乳	焼きギョーザ くきわかめの中かあえ みそラーメン	牛乳、ギョーザ、くきわかめ、ぶた肉、みそ、	米、さとう、ごま油、白ごま、中かめん、	もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく、しょうが、	612 21.6 17.0
16	金	ごはん	牛乳	とり肉のパンコ焼き きりぼしだいこんのサラダ ボークビーンズ	牛乳、とり肉、ぶた肉、だいず、	米、パンコ、オリーブ油、さとう、油、じゃがいも、	にんにく、パセリ、切干だいこん、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト、	604 27.6 16.4
19	月	わかめごはん	牛乳	肉だんごのくろずいため コーンかきたまスープ	牛乳、わかめ、肉だんご、とり肉、たまご、	デミグラスソース、米、油、さとう、でんぶん、	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、チンゲンサイ、ねぎ、とうもろこし、	614 22.6 19.5
20	火	ごはん	牛乳	さけのタンドリーフィッシュ アスパラサラダ クリームシチュー	牛乳、さけ、ヨーグルト、ぶた肉、白いんげん豆、生クリーム、	米、オリーブ油、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、	しょうが、にんにく、キャベツ、アスパラガス、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ	625 26.8 18.7
21	水	ごはん	牛乳	とり天 だいすのいそに こまつなのみそじる	牛乳、とり肉、ひじき、だいす、うすあげ、みそ、	米、ごま油、天ぷらこ、油、さとう、	にんにく、しょうが、にんじん、さやいんげん、だいこん、たまねぎ、えのき、こまつな、ねぎ、	601 24.7 19.4
22	木	ごはん	牛乳	シシャモフライ あさづけ とりすき	牛乳、子もちししゃもフライ、こんぶ、とり肉、もめんどうふ、	米、油、白ごま、さとう、くるまふ、	きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、	594 25.0 17.3
23	金	ごはん	牛乳	キムたくどん とうふすいとん	牛乳、ぶた肉、きぬどうふ、とり肉、	米、油、さとう、ごま油、白ごま、白玉こ、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、キムチ、たくあんづけ、だいこん、えのき、ねぎ、	583 22.6 16.5
26	月	ミルクロール	牛乳	オムレツ こまつなのガーリックいため コーンポタージュ	牛乳、オムレツ、ベーコン、生クリーム、	ミルクロールパン、油、じゃがいも、米こ、バター、	にんにく、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、とうもろこし、	593 21.9 24.6
27	火	ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げからめ たまごとし	牛乳、だいす、ちくわ、しらす干し、とり肉、こうやどうふ、たまご、	米、でんぶん、油、さとう、水あめ、白ごま、	にんじん、たまねぎ、たけのこ、糸みつば、	623 28.0 20.2
28	水	ツナのカレーピラフ	牛乳	とり肉のバーベキューソース コンソメスープ チーズ	牛乳、ツナ、とり肉、ぶた肉、チーズ	米、バター、油、さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、りんご、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ、	590 28.0 18.7
29	木	ごはん	牛乳	さばのてり焼き 太きゅうりのすのもの あつあげのそぼろに	牛乳、さば、わかめ、ぶたひき肉、あつあげ、	米、さとう、水あめ、でんぶん、ごま油、白ごま、油、	しょうが、もやし、太きゅうり、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさい、えだ豆、	655 29.1 25.9
30	金	ごはん	牛乳	ハンバーグのしそわふうソースかけ きんぴらごぼう じゃがいものみそじる	牛乳、ハンバーグ、とり肉、うすあげ、	さとう、でんぶん、米、油、白ごま、じゃがいも、	たまねぎ、しそ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、えのき、ねぎ、	613 24.2 18.4

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

※ わかめなどの海藻や、あさり、しらすぼしやかえりぼしなどの小魚に、小さいエビ・かに・いかが混ざることがありますのでご注意ください。

1ヶ月平均塩分g
20