



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・豆制品	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	
1	水	白ごはん	牛乳	チキンのオープン焼き 小松菜ともやしのおひたし キャベツのみそ汁			鶏肉 豚肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 パプリカ パセリ	たまねぎ キャベツ えのきだけ もやし	精白米 砂糖 パン粉	ごま	772 Kcal	32 g	22 g	2.4 g	
2	木	わかめごはん	牛乳	メンチカツ 添え野菜 じゃがいものみそ汁			うすあげ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	揚げ油	779 Kcal	26 g	23 g	3.2 g	
7	火	白ごはん	牛乳	鮭のチーズフライ キャベツのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁			鮭 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ チーズ	しょうが にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ コーン	精白米 小麦粉 砂糖 パン粉	揚げ油	825 Kcal	28 g	26 g	2.2 g	
8	水	白ごはん	牛乳	コーンシュマイ ホイコーロー 中華スープ			豚肉 絹ごし豆腐 たら ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン	きゃべつ・たまねぎ しょうが・たけのこ コーン・えのきだけ にんにく・ねぎ	精白米 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油	787 Kcal	26 g	23 g	2.4 g	
9	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き サラダ 沢煮碗			鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	きゃべつ・みつば ごぼう・しょうが 竹の子・きゅうり えのきだけ	精白米 こんにやく 砂糖	油 ごま マヨネーズ	879 Kcal	34 g	33 g	2.3 g	
10	金	白ごはん	牛乳	魚のカレー揚げ 切干大根の炒り煮 みそ汁			鯖 うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	にんにく・しょうが 干しいたけ 切干大根 たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	847 Kcal	31 g	28 g	2.5 g	
13	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 麻婆春雨 コーンかきたまスープ			大豆 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが・たけのこ にんにく・きゃべつ たまねぎ・コーン えのきだけ 干しいたけ	精白米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油 揚げ油	832 Kcal	26 g	24 g	2.3 g	
14	火	白ごはん	牛乳	チキンカツ ブロッコリーサラダ みそ汁			とり肉 ハム 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ きゅうり えのきだけ 白菜・大根	精白米 砂糖 パン粉 片栗粉	サラダ油 揚げ油	818 Kcal	35 g	23 g	2.6 g	
15	水	ガバオライス	牛乳	コーンサラダ コンソメスープ			鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ ピーマン	たまねぎ きゃべつ コーン えのきだけ きゅうり	精白米 砂糖 片栗粉	サラダ油	720 Kcal	28 g	15 g	3.0 g	
16	木	白ごはん	牛乳	さわらの西京焼き ちくさあえ かきたま汁			さわら ハム うすあげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	きゃべつ たまねぎ ねぎ	精白米 スパゲティ 砂糖 片栗粉	ごま	727 Kcal	29 g	16 g	2.4 g	
17	金	白ごはん	牛乳	ビーンズカレー サラダ			大豆 豚肉	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	しょうが・りんご にんにく・きゅうり たまねぎ・コーン キャベツ	精白米 米粉・麦 砂糖 じゃがいも	カレールー サラダ油	915 Kcal	30 g	24 g	2.9 g	
20	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグたまねぎソース ハムサラダ ベイザンヌスープ			豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ 小松菜	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	精白米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	829 Kcal	29 g	22 g	3.1 g	
21	火	食パン	牛乳	スパゲッティミートソース レタススープ			豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ レタス もやし えのきだけ にんにく マツシユルーム	食パン 砂糖 スパゲティ	サラダ油	774 Kcal	28 g	26 g	3.5 g	
22	水	白ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁			豚肉 鯖 みそ さつま揚げ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ 大根 しょうが	精白米 片栗粉 こんにやく じゃがいも	ごま油	845 Kcal	34 g	25 g	2.9 g	
23	木	鮭チャーハン	牛乳	マカロニサラダ 中華スープ			鮭 ハム 豚肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ・えのきだけ きゃべつ きゅうり	精白米 マカロニ 砂糖	サラダ油	728 Kcal	31 g	21 g	2.1 g	
24	金	白ごはん	牛乳	魚のフライ ごぼうのサラダ オニオンスープ			鶏肉 ホキ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ きゃべつ きゅうり レタス	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油 ごま	839 Kcal	33 g	27 g	2.3 g	
27	月	白ごはん	牛乳	肉だんご 卵の花 みそ汁			ちくわ うすあげ 鶏肉 おから	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ 白菜	精白米 砂糖 じゃがいも こんにやく パン粉 小麦粉	揚げ油 サラダ油	825 Kcal	35 g	20 g	2.8 g	
28	火	ジャンバラヤ	牛乳	ブロッコリーのおかかあえ 春雨スープ			かつお節 ウインナー 豚肉・鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 小松菜	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン マツシユルーム	精白米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	817.0 Kcal	28.0 g	19.0 g	2.5 g	
29	水	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいも中華炒め わかめスープ			豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ ねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 片栗粉	揚げ油 サラダ油	804 Kcal	29 g	20 g	2.5 g	
30	木	白ごはん	牛乳	素ちかチキンのオープン焼き 野菜の昆布あえ なめこのみそ汁			鶏肉 うすあげ	牛乳 昆布	ブロッコリー パセリ	きゃべつ なめこ・大根 ねぎ	精白米 砂糖	揚げ油 ごま油 ごま	715 Kcal	27 g	17 g	2.4 g	
31	金	白ごはん	牛乳	ホキの塩こうじ焼き チンジャオロース 中華スープ			ホキ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ・ねぎ しょうが 竹の子 もやし	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油	740 Kcal	34 g	13 g	2.2 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	801	30	22	2.6
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5未満