



5月 予定献立表



日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類糖 [kcal]	たんぱ く質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
6	木	たけのこご飯、牛乳、いわしの 天ぷら、もやしとわかめの酢 の物、白玉入りすまし汁	油揚げ	牛乳、わ かめ	にんじん、ほ うれんそう	たけのこ、きゅうり、も やし、えのきたけ、だい こん	学校給食米、さと う、白玉粉	油、ごま	832	26.0	27.6	3.6
7	金	ごはん、牛乳、パンパンジーサ ラダ、豆腐の中華煮、オレンジ	鶏肉、豚肉、 豆腐	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	もやし、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、たけの こ、しいたけ、オレンジ	学校給食米、さと う、でん粉	ごま、油	731	28.8	18.5	2.2
10	月	豚丼、牛乳、さわやか和え、みそ 汁	豚肉、ハム、 厚揚げ	牛乳、わ かめ	にんじん、こ まつな	しょうが、たまねぎ、ね ぎ、もやし、キャベツ、 きゅうり	学校給食米、おお むぎ、しらたき、さ とう、じゃがいも	油	784	33.1	21.7	3.4
11	火	ごはん、牛乳、揚げギョーザ、回 鍋肉、春雨スープ	豚肉、豆腐	牛乳	ピーマン、に んじん、チン ゲンサイ	しょうが、キャベツ、 にんにく、たまねぎ、 ニラ	学校給食米、普通 はるさめ	油	844	29.5	25.6	2.5
12	水	ごはん、牛乳、オムレツ・ケ チャップソース、ひじきのマ リネ、春のポトフ	卵、ハム、 ウイン ナー	牛乳、ひ じき、 チーズ	赤ピーマン、 にんじん	きゅうり、たまねぎ、 キャベツ、スナップえ んどう、ひよこまめ	学校給食米、さと う、じゃがいも	油、バ ター	760	23.4	18.8	2.4
13	木	焼き豚チャーハン、牛乳、中華 サラダ、チンゲン菜のスープ、 バナナ	卵、焼き豚、 豆腐	牛乳	にんじん、チ ンゲンサイ	たまねぎ、グリーンピー ス、キャベツ、きゅうり、 もやし、コーン、えのき たけ、バナナ	学校給食米、おお むぎ、さとう	油、ごま	748	26.4	18.6	3.2
14	金	ごはん、牛乳、魚のごまみそ焼 き、キャベツと油揚げの甘酢 和え、沢煮椀	たら、油揚 げ、豚肉	牛乳	こまつな、に んじん	キャベツ、もやし、ごぼ う、たけのこ、えのきた け、ねぎ	学校給食米、さと う	ごま	739	36.0	17.1	2.3
17	月	ごはん、牛乳、おひたし、親子 煮、型抜きチーズ	鶏肉、高野 豆腐、竹輪、 卵	牛乳、チ ーズ	こまつな、に んじん	キャベツ、もやし、たま ねぎ、ねぎ、しいたけ	学校給食米、さと う、じゃがいも	ごま	826	33.6	23.2	3.1
18	火	ビビンバ、牛乳、アスパラベー コンスープ、ヨーグルトゼ リー アスパラガスの日	豚肉、だい ず、油揚げ、 ベーコン	牛乳	こまつな、に んじん	にんにく、しょうが、 ぜんまい、切干しい たけ、もやし、たまね ぎ、アスパラガス	学校給食米、おお むぎ、さとう、じゃ がいも	油、ごま	832	27.1	22.8	3.4
19	水	ごはん、牛乳、豚肉と野菜のみ そ炒め、なめこのすまし汁	豚肉、厚揚 げ	牛乳、わ かめ	ピーマン、に んじん、こま つな	しょうが、キャベツ、た まねぎ、もやし、なめこ、 だいこん	学校給食米	油	755	29.6	21.4	2.7
20	木	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、ご ま和え、のっぺい汁	さば、油揚 げ	牛乳	ブロッコ リー、にんじ ん	しょうが、キャベツ、も やし、だいこん、しいた け、ねぎ	学校給食米、さと う、板こんにゃく、 じゃがいも、でん 粉	ごま	802	31.3	23.7	2.9
21	金	ごはん、牛乳、かぼちゃひき肉 フライ、変わりきんぴら、みそ 汁	豚肉、豆腐	牛乳	にんじん、さ やいんげ ん、かぼ ちゃ	ごぼう、たまねぎ、ス ナップえんどう、えの きたけ	学校給食米、こん にゃく、さとう	油、ごま	845	27.2	26.4	2.3
24	月	ごはん、牛乳、鶏肉のマーマ レード焼き、ブロッコリーと ツナのサラダ、コンソメス ープ ブロッコリーの日	鶏肉、ツナ、 ベーコン	牛乳		にんにく、キャベツ、 コーン、たまねぎ、しめ じ	学校給食米、さと う、じゃがいも、 マーマレード	油	833	31.1	27.6	2.8
25	火	ごはん、牛乳、ぶりの照り焼き、 干草あえ、みそ汁	ぶり、油揚 げ、いか	牛乳	にんじん、こ まつな	キャベツ、しめじ、もや し、ねぎ	学校給食米、さと う、でん粉、マカロ ニ、じゃがいも	ごま	794	32.1	22.1	2.6
26	水	少なめごはん、牛乳、大豆と小 魚の揚げからめ、いなりうどん 、かむぶりかけ	だいず、煮 干し、油揚 げ	牛乳	ほうれんそ う、にんじん	たまねぎ、ねぎ、しいた け	学校給食米、でん 粉、さつまいも、さ とう、うどん	油、ごま	945	32.8	26.8	2.9
27	木	ごはん、牛乳、コロケ、切干大 根のごまマヨネーズ和え、豚 汁	豚肉	牛乳	こまつな、に んじん	切干しいたけ、コー ン、れんこん、ごぼう、だ いこん、ねぎ、たまね ぎ、グリーンピース	学校給食米、さと う、板こんにゃく、 じゃがいも	油、マヨ ネーズ、 ごま	878	24.8	27.4	2.4
28	金	カレーライス、牛乳、コールス ローサラダ	豚肉、ハム	牛乳	にんじん、ト マト	たまねぎ、しょうが、り んご、きゅうり、キャベ ツ、コーン、にんにく	学校給食米、おお むぎ、じゃがいも、 さとう	油	881	27.2	25.0	3.4
31	月	ごはん、牛乳、鶏肉のいしる風 味揚げ、ごま酢和え、みそ汁	鶏肉、油揚 げ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、たま ねぎ、しめじ、だいこん	学校給食米、でん 粉、さとう	油、ごま	833	29.2	28.3	2.6

日	曜日	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]

※献立は都合により変更になることがあります