

**5月 学校給食献立表**

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる 1群	主に体の調子を整える 3群	主にエネルギーになる 5群	エネルギー たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他					
1	木	白ごはん	牛乳	チキンのオーブン焼き 小松菜とキャベツのおひたし みそ汁 バナナ	とり肉 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん 赤ピーマン パセリ こまつな	キャベツ えのき たまねぎ バナナ	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま  867 Kcal 33.0 g 22.2 g 2.3 g
2	金	わかめ ごはん	牛乳	さけの塩焼き キャベツのごまネーズサラダ 豆腐のみそ汁 クリームソーダ風ゼリー	さけ 豆腐 ゼラチン	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり コーン メロン果汁 ねぎ たまねぎ	米 さとう 水あめ	ごま マヨネーズ 30.6 g 27.4 g 2.7 g
7	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 麻婆春雨 かきたまコーンスープ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ ほしいたけ たまねぎ たけのこ しうがえのき にんにく コーン	米 片栗粉 さとう 小麦粉 はるさめ	ごま油 油 843 Kcal 26.8 g 26.7 g 1.8 g
8	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き 添え野菜 みそ汁 冷凍パイナップル	ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ パイン	米 さとう じゃがいも	 846 Kcal 31.9 g 26.0 g 1.5 g
9	金	ビーンズ カレー	牛乳	サラダ オレンジ	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ グリンピース コーン りんご きゅうり オレンジ	米 米粉 さとう じゃがいも	油 885 Kcal 30.3 g 20.6 g 1.8 g
12	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き サラダ 沢煮椀	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう ほしいたけ えのき	米 さとう こんにゃく	マヨネーズ ごま 816 Kcal 33.5 g 27.8 g 1.6 g
13	火	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ 切干大根サラダ みそ汁 オレンジ	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが 切干大根 キャベツ オレンジ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 985 Kcal 35.2 g 31.1 g 2.3 g
14	水	ガパオ ライス	牛乳	コーンサラダ コンソメスープ	とり肉	牛乳	にんじん バジル 赤ピーマン 黄ピーマン ビーマン こまつな	たまねぎ キャベツ コーン えのき	米 さとう 片栗粉	油 680 Kcal 27.2 g 14.6 g 1.9 g
15	木	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 五目きんぴら みそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	えだまめ たまねぎ れんこん はくさい ごぼう たけのこ	米 パン粉 さとう 米粉 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま 819 Kcal 33.8 g 23.3 g 1.9 g
16	金	コッペ パン	牛乳	スペゲティミートソース レタススープ 野菜とくだもののゼリー	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん ピーマン トマト	にんにく えのき たまねぎ レタス マッシュルーム りんご果汁 レモン果汁	コッペパン スペゲティ さとう	油 994 Kcal 37.2 g 23.3 g 3.3 g
19	月	鮭 チャーハン	牛乳	マカロニサラダ 中華スープ	さけ ぶた肉 油揚げ たまご ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが コーン たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ えのき	米 さとう マカロニ	油 マヨネーズ 721 Kcal 28.9 g 17.9 g 1.7 g
20	火	白ごはん	牛乳	ホキフライ きゅうりとごぼうのサラダ コンソメスープ	ホキ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり ごぼう たまねぎ キャベツ	米 パン粉 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ ごま 828 Kcal 33.8 g 24.2 g 2.5 g
21	水	白ごはん	牛乳	酢豚 もやしと小松菜の和え物 中華スープ	ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	しょうが もやし たまねぎ えのき 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま 803 Kcal 30.1 g 22.8 g 3.0 g
22	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース サラダ ペイザンヌスープ グレープゼリー	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん 黄ピーマン 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり ぶどう果汁	米 さとう じゃがいも	オリーブ油 756 Kcal 27.7 g 20.2 g 2.1 g
23	金	白ごはん	牛乳	さばのこまそ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	さば さつま揚げ ぶた肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	ごま 油 851 Kcal 36.3 g 27.6 g 2.3 g
26	月	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 ココアワッフル	ホキ ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たけのこ もやし ねぎ たまねぎ	米 水あめ さとう 片栗粉 小麦粉	油 マーガリン 739 Kcal 32.1 g 14.8 g 1.5 g
27	火	白ごはん	牛乳	やわらかチキンのオーブン焼き 千草和え かきたま汁 オレンジ	とり肉 ハム たまご 油揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん バジル こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ オレンジ	米 片栗粉 パン粉 さとう スパゲティ	ごま  816 Kcal 36.9 g 24.7 g 2.4 g
28	水	ジャン バラヤ	牛乳	おかか和え 春雨スープ	ぎゅう肉 ぶた肉 とり肉 ワインナー かつお節	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー こまつな	ひよこ豆 コーン たまねぎ カリフラワー マッシュルーム しょうが にんにく	米 さとう はるさめ	油 ごま油 765 Kcal 27.8 g 20.3 g 2.1 g
29	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードソース 切干大根煮 みそ汁 バナナ	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	切干大根 干しいたけ たまねぎ バナナ	米 さとう 小麦粉 片栗粉 ママーレード じゃがいも	油 ごま 924 Kcal 35.7 g 26.2 g 2.1 g
30	金	ブルコギ 丼	牛乳	キャベツと油揚げの甘酢和え トック入りわかめスープ	ぶた肉 油揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 黄ピーマン 赤ピーマン にら こまつな	しょうが にんにく りんご たまねぎ もやし キャベツ ねぎ	米 さとう 片栗粉 トック	ごま油 ごま 797 Kcal 28.8 g 20.4 g 2.1 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つの基礎食品群に分けて記載してあります。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される

栄養量を算出して決定しています。



今月の平均値	829	31.9	23.1	2.1
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満