



令和6年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】		【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群		
1日 (水)	 <b>遠足</b>  <b>※お弁当の準備をお願いします。</b>								
2日 (木)	牛乳 牛肉ちらし寿司 すまし汁 柏餅	ぎゅうにく たまご あられふかし とうふ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが えのきたけ	こめ さとう かしわもち ごま	641 22.9 318	
7日 (火)	牛乳 ミルクロール (セルフバーガー)スライスチーズ チキンカツ 野菜サラダ ジャーマンスープ	チキンカツ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	きゅうり とうもろこし	ミルクロール じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	598 28.1 606	
8日 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ 切り干し大根のごま酢和え 五目うま煮	シュウマイ ぶたにく いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん はくさい しょうが	きゅうり とうもろこし たけのこ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	583 25.9 314	
9日 (木)	牛乳 いなり丼 ごぼうサラダ	たまご とりにく うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう でんぶん	639 26.2 361	
10日 (金)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし みそけんちん汁	さば うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	はくさい ねぎ ごぼう	こめ さとう ごまあぶら	635 26.7 353	
13日 (月)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 五目味噌ラーメン	ベーコン たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たけのこ にんにく	しめじ とうもろこし しょうが たまねぎ	こめ さとう ラーメン ごまあぶら	615 24.4 353	
14日 (火)	牛乳 白飯 はべんのお茶天ぷら 和風チャプチェ さつまい	かまぼこ たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく みそ	牛乳	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ きりほしだいこん	にんにく はくさい えのきたけ ねぎ	こめ こめこ さとう はるさめ あぶら ごま	605 25.4 346	
15日 (水)	牛乳 カレーピラフ 春キャベツのチャウダー お米のメープルマフィン	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも メープルマフィン	マーガリン あぶら ホワイトルウ	679 22.3 380
16日 (木)	牛乳 白飯 ししやものフリッター アスパラサラダ 豚肉じゃが	ぶたにく	牛乳 ししやも	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ いんげん		こめ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	597 22.0 332
17日 (金)	牛乳 ツナそぼろごはん のっぺい汁	まぐろあぶらづけ つぶじょうだいず たまご とりにく	牛乳	あかピーマン にんじん	しょうが えだまめ	たまねぎ はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら 30.1 367	
20日 (月)	牛乳 わかめごはん トマトオムレツ マセドアンサラダ コンソメスープ	トマトオムレツ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 18.6 351	
21日 (火)	牛乳 白飯 さわらのたつた揚げ もやし炒め みそ汁	さわら きゅうにく ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にら あかピーマン にんじん	しょうが ねぎ	もやし たまねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら 26.7 390	
22日 (水)	牛乳 ナムルごはん 太きゅうりと卵のスープ	ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	こまつな あかピーマン	ねぎ ふときゅうり	にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら 29.4 319	
23日 (木)	牛乳 白飯 豚肉と大豆のべっこう煮 かきたま汁 オレンジ	だいたい ぶたにく たまご とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが オレンジ	えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら 29.0 336	
24日 (金)	牛乳 ジューシー かき揚げ 野菜のごま汁	ぶたにく さつまあげ うすあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ぼんのうねぎ	ごぼう だいこん	はくさい えのきたけ ねぎ	こめ むぎ かきあげ じゃがいも	あぶら ごま 22.6 491	
27日 (火)	牛乳 白飯 回鍋肉 わかめスープ 豆乳プリンタルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ	にんにく しょうが ねぎ	こめ さとう でんぶん とうもろこしプリンタルト	あぶら 24.5 346	
28日 (火)	牛乳 白飯 石垣フライ 大豆の磯煮 めった汁	いしがきフライ だいたい さつまあげ ぶたにく うすあげ もめんどうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	たけのこ ねぎ	だいこん ごぼう	こめ さとう ごまあぶら	652 30.3 370	
29日 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 中華風コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ	えだまめ ねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ 26.0 406	
30日 (木)	牛乳 白飯 ミートボール スパゲティサラダ ペイザンヌスープ	ミートボール ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	こめ さとう スパゲティ	ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング 21.8 281	
31日 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり ふくしんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング 639 20.8 279	

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています  
今月の平均食塩相当量 小2.3g