

令和6年

5月

学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	1人分 (kcal)	蛋白質 (g)
1	水	牛乳 わかめ麦ご飯 ししゃもフライ きんぴらごぼう たけのこのすまし汁	牛乳 子持ちししゃもフライ 豚肉 絹豆腐 ぶかし	ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ たけのこ 小松菜	わかめ麦ご飯 油 三温糖 ごま ごま油	598	25.0
2	木	牛乳 キャロットパン チキンのハーブ焼き ひじきとツナのサラダ トマトポトフ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 豚肉	にんにく バジル ブロッコリー にんじん コーン セロリー 玉ねぎ キャベツ トマト フルーツチャツネ	キャロットパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも	605	29.4
7	火	牛乳 キーマカレー フルーツくず玉	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ くず団子	749	22.9
8	水	牛乳 白飯 みそカツ かおり和え きしめん汁 愛知県メニュー	牛乳 豚肉 赤みそ みそ 鶏肉 うす揚げ	キャベツ きゅうり にんじん しそ 大根 干しいたけ ねぎ	白飯 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 でんぷん きしめん	632	27.5
9	木	牛乳 バターロール 鶏肉のマーマレードソース スナップえんどうのサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	スナップえんどう キャベツ にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	バターロール でんぷん 米粉 油 マーマレード 三温糖 オリーブ油 じゃがいも バター	687	27.5
10	金	牛乳 白飯 さわらのピリ辛焼き くきわかめの炒め物 コーンかきたまスープ	牛乳 さわら 豚肉 くきわかめ 鶏肉 絹豆腐 卵	にんにく しょうが りんご ねぎ たけのこ にんじん ピーマン えのきたけ コーン チンゲンサイ	白飯 三温糖 ごま油 ごま でんぷん	585	30.8
13	月	牛乳 白飯 かつおフライ キャベツの昆布漬け 肉じゃが	牛乳 かつおフライ 塩昆布 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ さやいんげん	白飯 油 三温糖 ごま じゃがいも	597	27.4
14	火	牛乳 親子丼 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 絹豆腐 うす揚げ みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん みつば 小松菜	麦飯 三温糖 でんぷん	618	28.7
15	水	牛乳 白飯 えびと大豆のチリソース 春雨スープ オレンジ	牛乳 えびフリッター 大豆 豚肉 わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん 白菜 ねぎ オレンジ	白飯 油 三温糖 でんぷん 春雨	599	21.1
16	木	牛乳 米粉パン 照り焼きチキン ブロッコリーのソテー 押し麦のミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく キャベツ にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ フルーツチャツネ	米粉パン 三温糖 水あめ でんぷん オリーブ油 押し麦 じゃがいも	635	30.7
17	金	牛乳 白飯 春巻き ナムル タンタンメン	牛乳 春巻き 豚ひき肉	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 中華めん	616	20.4
20	月	牛乳 白飯 だし巻き卵 磯香和え 筑前煮 キャンディチーズ	牛乳 だし巻き卵 のり 鶏肉 さつま揚げ チーズ	ほうれん草 キャベツ にんじん しょうが れんこん ごぼう 干しいたけ 枝豆	白飯 三温糖 油 里いも ごま油	603	28.5
21	火	牛乳 ビビンバ にらワンタンスープ	牛乳 牛肉 ベーコン わかめ	にんにく 切り干し大根 にんじん 小松菜 もやし 玉ねぎ キャベツ にら	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま ワンタン	602	21.5
22	水	牛乳 白飯 さばの竜田揚げ たくあんのごま風味和え 肉豆腐	牛乳 さば 豚肉 焼き豆腐	しょうが キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま油 ごま 三温糖	656	30.1
23	木	牛乳 ミルクロール 豆腐のフライ スパゲティミートソース 野菜のコンソメスープ	牛乳 豆腐のフライ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	玉ねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ パセリ	ミルクロール 油 スパゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも	668	25.8
24	金	牛乳 白飯 かつおごまふりかけ 豆入り酢豚 トックスープ	牛乳 かつおごまふりかけ 豚肉 大豆 鶏肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ピーマン もやし チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 トック ごま油	664	25.8
27	月	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き もやし炒め 厚揚げの煮物	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	しょうが もやし にら にんじん 大根 たけのこ	白飯 水あめ 三温糖 でんぷん 油	605	29.0
28	火	牛乳 中華風ご飯 海そうサラダ あさりの五目スープ	牛乳 豚肉 うす揚げ 海そう あさり 鶏肉 木綿豆腐	干しいたけ たけのこ にんじん 枝豆 ブロッコリー きゅうり レモン果汁 玉ねぎ コーン チンゲンサイ	炒飯ベースご飯 油 三温糖 ごま油	605	28.9
29	水	牛乳 白飯 あじの香味揚げ 小松菜のごま和え 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが にんにく にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 ごま 三温糖 じゃがいも	617	28.4
30	木	牛乳 バターロール チキンカツ アスパラガスのソテー お豆のカレースープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ コーン にんじん アスパラガス 玉ねぎ	バターロール 天ぷら粉 パン粉 油 オリーブ油 じゃがいも カレールウ	654	32.7
31	金	牛乳 白飯 ミートボール 太きゅうりの韓国風サラダ もずくと卵のスープ さくらんぼゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 団子 ベーコン もずく 卵	キャベツ 太きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 ドレッシング でんぷん さくらんぼゼリー	622	21.8