

# 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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
					魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 食事食等	
1	月	白ごはん (減)	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 小松菜とじゃこの和え物 カレーうどん	四方はべん 牛肉	牛乳 青のり粉 しらす干し	こまつな にんじん	紅しょうが りょくとうもやし えのきたけ しょうが	たまねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう てんぷら粉 米粉うどん	あぶら ごま カレールー	848 Kcal 31 g 23 g
2	火	麦ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 麻婆豆腐	ぶた肉 大豆ミート 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	きゅうり ねぎ さとう のこ 干しいたけ	米 麦 さとう はるまき さとう 片栗粉	ごま油 あぶら	849 Kcal 31 g 34 g
8	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレードからめ 春キャベツとたまごのサラダ クラムチャウダー	とり肉 あさり ベーコン たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 マーマレードジャム 片栗粉 じゃがいも 米粉	あぶら 卵なしマヨネーズ バター	879 Kcal 29 g 38 g	
9	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き 切干サラダ 小松菜とあつ揚げのみそ汁	とり肉 あつあげ みそ ホキ 大豆	牛乳 昆布	にんじん こまつな	きゅうり えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん	米 さとう 片栗粉	卵なしマヨネーズ ごま	751 Kcal 34 g 24 g	
10	水	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース ゆかり和え 高野豆腐の卵とじ	いわし とり肉 こうやどうふ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん ゆかり粉	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 さとう パン粉 こんにやく	あぶら	864 Kcal 36 g 24 g	
11	木	白ごはん	牛乳	鶏松風 ごぼうのマヨサラダ じゃがいもの味噌汁	あつあげ みそ 大豆 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ コーン がなしめじ	米 じゃがいも さとう パン粉	ごま 卵なしマヨネーズ	858 Kcal 38 g 31 g	
12	金	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め トック入り卵スープ	たまご ぶた肉 大豆ミート あさり とり肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ キャベツ しょうが	米 さとう 片栗粉 トック	ごま油 あぶら	791 Kcal 34 g 23 g	
15	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 金平ごぼう かき玉汁	さつまあげ たまご さば みそ 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう がなしめじ ねぎ しょうが	米 こんにやく 片栗粉	あぶら	779 Kcal 32 g 28 g	
16	火	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳	青ピーマン にんじん	干しいたけ りょくとうもやし にんにく しょうが たけのこ ネーブルオレンジ	えのきたけ にんにく さとう 片栗粉 ワンタン	米 じゃがいも さとう 片栗粉 ワンタン	あぶら ごま油	788 Kcal 30 g 20 g
17	水	梅ごはん	牛乳	焼き鳥風 ごま酢和え うち豆入りみそ汁 みかんヨーグルト	ハム みそ 打ち豆 とり肉 あつあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ りょくとうもやし うめ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉	ごま	829 Kcal 39 g 23 g 旅する給食(福井県)	
18	木	麦ごはん (減)	牛乳	ミートグラタン クリームポテト コンソメジュリアン	牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	米 パスタ パン粉 じゃがいも	あぶら デミグラスソース バター	805 Kcal 30 g 24 g	
19	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 麦 パナナ	あぶら バター カレールー	842 Kcal 22 g 22 g	
22	月	白ごはん	牛乳	豚肉のバター醤油ソース カリカリベーコンとアスパラのサラダ たまごとレタススープ	とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	たまねぎ がなしめじ キャベツ レタス	米 米粉 水あめ 片栗粉 小麦粉	あぶら バター	755 Kcal 32 g 27 g	
23	火	白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ 野菜スープ ふりかけ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ ふりかけ	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ コーン セロリ	米 じゃがいも	生クリーム バター オリーブあぶら	788 Kcal 31 g 26 g	
24	水	白ごはん	牛乳	じしゃものごま揚げ 磯香あえ じゃがいものそばろ煮	牛肉 ぶた肉	牛乳 子持ちししゃも のり	こまつな にんじん さやいんげん	にんじん たまねぎ りょくとうもやし しょうが	米 さとう てんぷら粉 じゃがいも 片栗粉 こんにやく	ごま あぶら	771 Kcal 30 g 24 g	
25	木	セルフ サンドイッチ	牛乳	ハムカツ コールスローサラダ チキンのクリームスープ プリン	ハム とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	米 食パン パン粉 米粉 白いんげん豆 てんぷら粉 プリン じゃがいも さとう	バター 生クリーム あぶら 卵なしマヨネーズ	819 Kcal 34 g 35 g 絵本給食	
26	金	ぶた丼	牛乳	即席漬け 豆腐のみそ汁	絹ごし豆腐 ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たくあん にんにく	米 麦 さとう 片栗粉	ごま あぶら	761 Kcal 33 g 23 g 白野陸上大会	
29	月	麦ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	とり肉 ハム あさり ぶた肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	りょくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 麦 片栗粉 さとう	ごま ごま油 あぶら	749 Kcal 30 g 27 g	
30	火	わかめ ごはん	牛乳	さんみ焼 はりはり漬け 豆乳汁	さつまあげ ぶた肉 あつあげ 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん	米 麦 だいこん 干しいたけ たまねぎ なめこ ねぎ	ごま あぶら ごま油	781 Kcal 36 g 24 g	
31	水	きなこ 揚げパン	牛乳	春キャベツのペパロンチーノ 野菜スープ煮	きなこ ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ がなしめじ キャベツ	米 コッパパン グラニュー糖 スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブ油	768 Kcal 31 g 27 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

