



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 行事食等
6	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め みそワタンスープ			ぶた肉 とり肉 たまご あさり	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ もやし えのき ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 ワタナン	油 ごま油	780 Kcal 32 g 20 g
7	金	白ごはん	牛乳	ミートグラタン にんじんグラッセ たまごスープ			牛肉 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳 チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ		米 パスタ パン レンズ豆 じゃがいも 片栗粉	油 バター	926 Kcal 35 g 26 g
10	月	白ごはん(減)	牛乳	ぎょうざ 中華あえ 塩ラーメン			ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく キャベツ	コーン ねぎ	米 さとう ラーメン	油 ごま油 ごま	813 Kcal 32 g 20 g
11	火	山菜おこわ	牛乳	はたはたから揚げ 春キャベツの昆布あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 まんてん大豆			とり肉 うすあげ さつまあげ きぬこどうふ みそ	牛乳 はたはた こんぶ ヨーグルト	にんじん こまつな	わらび たけのこ えのき たまねぎ	キャベツ きゅうり	米 もち米 さとう	油	743 Kcal 34 g 22 g
12	水	チリドック パン	牛乳	野菜のスープ煮 ヨーグルト			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ キャベツ えのき にんにく	セロリ	コッペパン ひよこ豆 ゼリー	油	793 Kcal 31 g 32 g
13	木	麦ごはん	牛乳	いわしのアングレーズ はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ			いわし とり肉 こやどうふ たまご	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ ほししいたけ	たけのこ	米 麦 片栗粉 パン粉 さとう	油 ごま油 ごま	832 Kcal 36 g 22 g
14	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー 海藻サラダ			牛肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	キャベツ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター カレールー	844 Kcal 23 g 26 g
17	月	白ごはん	牛乳	豚豚 たまごとレタスのスープ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しめじ	レタス しょうが	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	815 Kcal 32 g 22 g
18	火	白ごはん	牛乳	さけのみそマヨ焼き ゆかりあえ 沢煮椀			さけ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いとみつば パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん	たけのこ えのき ゆかりこ	米 片栗粉	たまごなしマヨネーズ	730 Kcal 30 g 21 g
19	水	白ごはん	牛乳	アスパラの千草焼き 切り干し大根炒り煮 みそ汁			とり肉 たまご さつまあげ うすあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ アスパラガス きりぼしだいこん	ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま油	784 Kcal 34 g 21 g お祭り給食
20	木	タコライス	牛乳	イナムドウチ シークワーサーゼリー 			ぶた肉 大豆ミート かまぼこ あつあげ 白みそ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ だいこん ほししいたけ	ねぎ にんにく	米 麦 こんにやく	油 ごま油	899 Kcal 39 g 27 g
21	金	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら もやしの甘酢あえ 新じゃがいものそぼろ煮			牛肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 チーズ あおのりこ	にんじん こまつな さやいんげん	もやし しょうが たまねぎ		米 てんぷら粉 さとう じゃがいも こんにやく 片栗粉	油 ごま	819 Kcal 28 g 21 g
24	月	麦ごはん	牛乳	とりのから揚げ ごぼうサラダ かやくうどん			とり肉 かまぼこ うすあげ ねぎ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	ほししいたけ	米 米粉 こんにやく うどん	油 たまごなしマヨネーズ	859 Kcal 30 g 29 g
25	火	白ごはん	牛乳	サバ塩焼き ごま和え みそけんちん汁			さば ぶた肉 さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ いんげん		米 さとう じゃがいも こんにやく	ごま	836 Kcal 33 g 30 g
26	水	牛肉とごぼうの ピラフ	牛乳	パンバンジーサラダ コーンかき玉スープ			牛肉 とり肉 ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン えだまめ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	773 Kcal 30 g 24 g
27	木	麦ごはん	牛乳	ししゃもの青のりフライ きゅうりの中華漬け マーボー豆腐			ぶた肉 大豆ミート もめんどうふ	牛乳 ししゃも あおのりこ	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ ほししいたけ ねぎ	米 麦 パン てんぷら粉 さとう 片栗粉	油 ごま油	754 Kcal 33 g 24 g
28	金	ごまパンズ	牛乳	手作りハンバーグ  フライドポテト 野菜スープ デザート			牛肉 ぶた肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ えのき キャベツ		パン パン粉 さとう じゃがいも マカロン デザート	油 オリーブ油	903 Kcal 35 g 39 g オリンピック給食
31	月	手巻き キンパ	牛乳	焼きのり 豆腐とわかめのかき玉スープ			ぶた肉 とり肉 あさり たまご きぬこどうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが	ねぎ	米 片栗粉	油 ごま ごま油	794 Kcal 35 g 25 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群に分けて記載してあります。

