

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 脂質 行事食等
2	月	すしごはん	牛乳	三色弁の具 春キャベツの昆布あえ 豆腐と小松菜のみそ汁 デザート			さば みそ たまご うすあげ きぬこしとうふ	牛乳・乳製品 豆・豆製品 牛乳 小魚・海藻 こんぶ	緑黄色野菜 にんじん こまつな	しょうが えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	米 さとう ゼリー	あぶら	859 Kcal 31 g 27 g	
6	金	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め 春雨とあさりのスープ オレンジ			ぶた肉 とり肉 あさり 大豆ミート	牛乳	にんじん にら	キムチ しょうが ほししいたけ もやし ねぎ オレンジ キャベツ	米 麦 はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごま油	782 Kcal 30 g 20 g	
9	月	ピタパン	牛乳	照り焼きキン 春キャベツとたまごのサラダ ポークビーンズ			とり肉 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく セロリ	たまねぎ	ピタパン マカロニ 水あめ さとう かたくりこひよこ豆 じゃがいも	たまごなしマヨネーズ オリーブ油 デミグラスソース	788 Kcal 35 g 33 g
10	火	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き ジャーマンポテト みそ汁			ホキ みそうすあげ ベーコン 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも かたくりこ	たまごなしマヨネーズ バター あぶら	841 Kcal 31 g 28 g	
11	水	五目 チャーハン	牛乳	ハンパングーサラダ 豆腐とわかめのスープ デザート			ハム ぶた肉 たまご とり肉 きぬこしとうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	米 麦 さとう プリン	ごま油 あぶら ごま	767 Kcal 30 g 23 g	
12	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ ゆかりあえ 新じゃがいものそぼろ煮			ぶた肉 牛肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ゆかりこ しょうが	米 かたくりこ てんぷらこ こんにやく パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	809 Kcal 28 g 20 g	
13	金	麦ごはん (減)	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 割り干しだいこんの中華漬物 カレーうどん			ちくわ 牛肉	牛乳 チーズ 青のりこ こんぶ	にんじん	きゅうり ねぎ しょうが たまねぎ	米 麦 てんぷらこ 米粉うどん さとう	あぶら ごま油 ごま カレールー	977 Kcal 32 g 29 g	
16	月	白ごはん	牛乳	酢豚 ワンタンスープ			ぶた肉 うずらたまご とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ 干しいたけ	米 かたくりこ じゃがいも ワンタン さとう	あぶら ごま油	853 Kcal 33 g 24 g	
17	火	鉄骨 ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け 豆乳汁			さつまあげ あさりとり肉 とうやうすあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きりほしだいこん だいこん	米 麦 さとう	ごま あぶら ごま油	751 Kcal 33 g 17 g	
18	水	白ごはん	牛乳	いわしのアングレース ごま和え 高野豆腐の卵とじ			いわし とり肉 たまご こうやとうふ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ	米 さとう かたくりこ パンこ こんにやく	あぶら ごま	935 Kcal 34 g 25 g	
19	木	白ごはん	牛乳	ひよこ豆のカレー キャベツのアチャール フルーツラッシュ	今月は インド		とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	米 ひよこ豆	あぶら カレールー	807 Kcal 26 g 17 g 旅する給食(インド)	
20	金	きなこ 揚げパン	牛乳	キャベツとしらすのペペロンチーノ オニオンスープ デザート			ベーコン とり肉 きなこ	牛乳 しらす干し	パセリ にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ	パン グラニュー糖 スパゲティ ゼリー	あぶら オリーブ油 バター	764 Kcal 29 g 21 g	
23	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のかわりあげ あちゃらづけ 沢煮わん わらびもち	3年7組 食物調理科		とり肉 ぶた肉	牛乳 青のりこ	にんじん みつば	きりほしだいこん きゅうり きくらげ しょうが	米 こんにやく コーンフレーク 天ぷらこ パンこ さとう わらびもち	あぶら	820 Kcal 31 g 18 g お昼から飛びだした料理	
24	火	白ごはん	牛乳	ポークチャップ 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			ベーコン ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごぼう にんにく ぶなしめじ レタス	米 さとう こむぎこ こめこ	あぶら	786 Kcal 31 g 25 g
25	水	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ 磯香和え 生揚げのカレー煮込み			ぶた肉 なまあげ うずらたまご	牛乳 はたはた のり	こまつな さやいんげん にんじん	もやし えのきたけ にんにく しょうが	米 こめこ さとう かたくりこ	あぶら カレールー	949 Kcal 41 g 37 g	
26	木	白ごはん	牛乳	お豆腐ピザ にんじんグラッセ 豚汁			かたとうふ ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	にんにく たまねぎ コーン ごぼう	米 じゃがいも こんにやく	オリーブ油 バター	760 Kcal 27 g 19 g	
27	金	牛丼	牛乳	即席漬け みそ汁			牛肉 みそ かまぼこ あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも かたくりこ	ごま	821 Kcal 31 g 22 g 陸上大会	
30	月	麦ごはん	牛乳	ぎょうぎ ブロッコリーの中華和え 味噌ラーメン			ぎょうぎ ぶた肉 あさり みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン	米 麦 さとう ラーメン	あぶら ごま油	872 Kcal 32 g 21 g	
31	火	白ごはん	牛乳	千草焼き 江戸つ子煮 みそ汁			とり肉 大豆ペースト たまご こうやとうふ 牛肉 みそ 大豆 うすあげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	米 こんにやく さとう	あぶら	844 Kcal 36 g 23 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。

