



よくかんで食べましょ

5月献立予定表

黒磯学校給食共同調理場

日	曜	献立名	おもなざいりょう						えいようりょう			
			(あかのなかま) 血・筋肉・骨になる食品		(みどりのなかま) 体のちょうしをととのえ		(きいろのなかま) エネルギーのもとにな		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	パン 牛乳 やきメンチカツ(ソース) ごぼうとキャベツのサラダ やさいとたまごのスープ	ぶた肉 たまご とり肉	ハム 牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	パン	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	644	30.5	27.5	2.5
2	木	ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ ごまドレッシングサラダ わかたけ汁 かみかみ献	とり肉 ぶた肉 とうふ	あぶらあげ みそ 牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	ごはん さとう	ごま ドレッシング	665	25.3	23.6	2.7
7	火	ごはん 牛乳 さばのみそに はなかつおあえ まきがり汁	さば みそ ぶた肉 かつおぶし なると	とり肉 牛乳	にんじん ほうれん草	もやし だいこん ねぎ キャベツ	ごはん さといも 油	660	27.6	22.1	2.3	
8	水	くろパン 牛乳 とり肉のハーブやき やさいとツナのサラダ コーンスープ	とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン くろざとう 油 ドレッシング	647	27.1	22.5	3.3	
9	木	ごはん 牛乳 ぶたどんのぐ ナムル さわにわん	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし たけのこ ねぎ たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう 油 ごま ドレッシング	657	30.4	22.2	2.5	
10	金	パン 牛乳 白身魚ポーションフライ(ソース) コールスローサラダ ビーンズミネストローネ	スケソウダラ とり肉 まめ	ハム ベーコン 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ	パン パンこ じゃがいも 油 ドレッシング	650	28.8	22.0	2.7	
13	月	ごはん 牛乳 とうふハンバーグのおろしソースがけ わふうサラダ なめこ汁	とうふ とり肉 あぶらあげ みそ ちくわ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ なめこ だいこん きゅうり	ごはん さとう ごま ごま油	614	22.5	20.5	2.5	
14	火	ごはん 牛乳 みそカツ かいそうサラダ フォーのスープ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん フォー さとう パンこ ごま油 ごま ドレッシング	651	25.9	15.9	2.6	
15	水	こめこパン 牛乳 ハムチーズピカタ スパゲティボロネーゼ コンソメスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	ハム チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	こめこパン スパゲティ 油	616	26.9	24.8	2.5	
16	木	たけのこごはん 牛乳 さわらさいきょうやき ごまあえ とん汁	さわら みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ たけのこ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも ごま	689	30.7	22.6	2.4	
17	金	パン 牛乳 はちみつ&マーガリン 肉だんご(2) こんぶあえ にこみちゃんぽんうどん	ぶた肉 さつまあげ なると とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しめじ たけのこ キャベツ	パン うどん はちみつ ごま油 マーガリン	645	27.2	24.3	3.0	
20	月	ごはん 牛乳 シューマイ(2) おひたし ちゃんこ汁 さげばっば	とり肉 ぶた肉 ちくわ みそ さげ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ ごま油 ごま	640	27.8	20.5	2.4	
21	火	ごはん 牛乳 なっとう ひじきのいために こんさいのごま汁	とり肉 ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ みそ なっとう とうふ だいす	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも 油 ごま	650	29.8	19.2	2.2	
22	水	アップルパン 牛乳 チキンオープンチーズやき だいこんとツナのサラダ たまごともずくのスープ	とり肉 まぐろ たまご	牛乳 もずく チーズ	にんじん こまつな	きゅうり しいたけ ねぎ りんご だいこん	パン でんぶん ドレッシング	643	30.3	26.1	2.6	
23	木	ごはん 牛乳 モロのあげに うめかつおあえ いもがら入りみそ汁	モロ かつおぶし とり肉 みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ もやし ねぎ いもがら うめ だいこん	ごはん さとう でんぶん さといも 油	667	29.6	18.8	2.8	
24	金	パン 牛乳 いちごジャム ジャークチキン イタリアンサラダ サイコロスープ	とり肉 ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ だいこん とうもろこし	パン いちごジャム ドレッシング	657	27.6	27.8	2.2	
27	月	ごはん 牛乳 ねぎまんじゅう(2) はるさめのちゅうかあえ トック入りキムチスープ	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん はるさめ こむぎこ トック ごま油 ごま ドレッシング	635	25.9	18.1	2.9	
28	火	むぎごはん 牛乳 ひき肉カレー グリーンサラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ グリーンピース	ごはん むぎ じゃがいも 油 ドレッシング	727	24.1	23.7	2.5	
29	水	パン 牛乳 ポテトとおこめのささみカツ(ソース) だいこんとハムのサラダ かぶのスープ チョコだいす	とり肉 ウィンナー ハム だいす	牛乳	にんじん かぶのは	キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり かぶ	パン パンこ じゃがいも チョコレート 油 ドレッシング	667	26.0	29.5	2.4	
30	木	ごはん 牛乳 ほっけのしおやき うらがみそぼろ まるやかみそ汁 長崎県の郷土料理	ほっけ ぶた肉 さつまあげ みそ あぶらあげ とうふ 豆乳	牛乳	にんじん こまつな	もやし ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも ごま油 ごま	650	29.7	19.7	2.6	
31	金	バターパン 牛乳 トマトグラタン キャベツとにんじんのラペ やさいスープ	とり肉 まぐろ 豆乳	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう じゃがいも ごめこ 油	666	22.0	26.6	2.4	

毎月19日は食育の日：家族みんな
で「食」について考えてみましょう

★都合により献立を変更する場合があります。
★0157対策のため生野菜は出していないです。



栄養量

小学生 (中学年)	月平均	655	27.3	22.9	2.5
	基準量	650	26.0	21.7	2.0
中学生	月平均	833	34.0	27.6	3.2
	基準量	830	33.2	27.7	2.5