



5月学校給食献立予定表



日	曜	こ ん だ て 名 献 立 名	お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		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	木	コッペパン・牛乳・いちごジャム さんさいうどん・やさいかきあげ ツナとコーンのサラダ 長野県の郷土食	油あげ ツナ(まぐろ) とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	さんさい・しいたけ・とうもろこし ごぼう・ねぎ・たまねぎ キャベツ・きゅうり・いちご	パン こむぎこ うどん	油 ドレッシング	628	20.5	22.4	2.3
2	金	ごはん・牛乳 いわしのおかか ひじきのいために・さわにわん	いわし・油あげ 大豆・なると ぶた肉・とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・えだまめ たけのこ・大根 しいたけ・ねぎ	米 さとう	油	645	28.5	21.8	2.2
7	水	ごはん・牛乳・ふりかけ あつやきたまご・おひたし ちゃんこ汁	たまご・油あげ とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし 大根・しめじ はくさい・ねぎ	米	ごま	630	25.6	21.6	2.2
8	木	バターパン・牛乳 白身魚フライ・タルタルソース チキンサラダ・ポトフ	ホキ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん	大根・えだまめ きゅうり・キャベツ たまねぎ	パン・パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ドレッシング	695	26.8	33.3	3.0
9	金	ごはん・牛乳 マーボーとうふ・肉シューマイ(2・3) ちゅうかサラダ	とうふ・みそ ぶた肉 いか	牛乳	にんじん	しいたけ・たけのこ ねぎ・きゅうり キャベツ	米・シューマイのかわ でんぷん さとう	油 ドレッシング	673	26.7	23.3	2.2
12	月	牛乳パン・牛乳 スパゲティナポリタン・ヒレカツ・ソース コーンサラダ	ウインナー ぶた肉	牛乳	にんじん・ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ・きゅうり マッシュルーム とうもろこし	パン・パンこ スパゲティ さとう	油 ドレッシング	664	27.2	21.3	2.4
13	火	ごはん・牛乳 ツナカレー・花やさいサラダ ヨーグルト	ツナ(まぐろ) ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・カリフラワー りんご・グリーンピース とうもろこし	米 じゃがいも	油 ドレッシング	703	25.5	20.9	2.5
14	水	ごはん・牛乳 かみかみ献立 とり肉のこうみやき・ごもくきんぴら 生あげとじゃがいものみそ汁	とり肉・みそ さつまあげ 生あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	ごま 油	608	24.4	20.5	2.0
15	木	コッペパン・牛乳 オムレツ・フルーツクリーム やさイトマトスープ	たまご とり肉 豆	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん	みかん・もも いちご・しめじ はくさい・たまねぎ	パン じゃがいも	油	617	24.0	24.4	2.3
16	金	ごはん・牛乳 モロのやくみソースかけ・ごまあえ マロニースープ	モロ なると とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ・たまねぎ もやし・しめじ キャベツ	米・マロニー でんぷん さとう	油 ごま	608	25.7	20.0	2.2
19	月	ホットドック(コッペパン・ソーセージ ・あらびき&マスタード)・牛乳・ポテトサラダ ワンタンスープ	ハム・なると ソーセージ とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり・はくさい もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン じゃがいも ワンタン	ごま油	600	23.1	26.1	2.8
20	火	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご おひたし・なめこのみそ汁	とり肉・大豆 たまご・とうふ かつおぶし・みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし なめこ ねぎ	米 さとう	油 ごま	600	33.4	15.0	2.3
21	水	ごはん・牛乳 とり肉のしモンペッパーやき ごぼうサラダ・肉だんごとフォアのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 フォー	ドレッシング ごま油	646	23.6	22.2	2.2
22	木	バターパン・牛乳 カップグラタン・キャベツときゅうりのサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン 豆	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	なす・キャベツ とうもろこし・きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	637	22.3	25.9	2.7
23	金	ごはん・牛乳 チキンカツ・ソース・大根のきんぴら じゃがいものみそ汁	とり肉・みそ ぶた肉・油あげ ちくわ・とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	大根 しいたけ ねぎ	米・じゃがいも パンこ さとう	油	644	24.7	18.6	2.9
26	月	牛乳パン・牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ・ツナサラダ コンソメスープ	とり肉 ツナ(まぐろ)	牛乳	ほうれんそう にんじん	しめじ・キャベツ きゅうり・とうもろこし たまねぎ	パン	ごま油	675	29.7	22.8	3.0
27	火	ごはん・牛乳 さばのしょうがじょうゆやき キャベツのごまマヨあえ・とん汁	さば・ちくわ みそ・ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 大根・ごぼう ねぎ	米 じゃがいも	ごま 油	709	26.7	27.0	2.4
28	水	ごはん・牛乳 チャプチェ・春巻 ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ しいたけ もやし	米 はるまきのかわ はるさめ	油 ごま油	671	23.4	23.3	2.6
29	木	丸パン・牛乳 ハムカツ・ソース ブロッコリーサラダ・かぼちゃのスープ	ハム ぶた肉・とり肉 ツナ(まぐろ) たまご	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	とうもろこし きゅうり たまねぎ	パン パンこ	油 ドレッシング バター	657	24.3	23.7	2.9
30	金	ごはん・牛乳 にらまんじゅう(2・2)・にんじんシリシリ ちゅうかふうコーンスープ	ぶた肉・とり肉 ツナ(まぐろ) たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	しいたけ・ねぎ とうもろこし しめじ・たまねぎ	米 はるさめ でんぷん	油 ごま油	739	33.3	25.6	2.6

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

月平均栄養量(小学校中学年)

652 26.0 23.0 2.5

小学校基準栄養量

650 26.0 21.7 2.0

月平均栄養量(中学生)

840 33.2 27.6 3.0

中学校基準栄養量

830 33.2 27.7 2.5