



# 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  よ 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	金	ごはん・牛乳 野菜かきあげ・天どんのたれ もやしと大豆のサラダ・すまし汁	ハム・大豆 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう もやし・きゅうり しめじ	米 ごむぎこ でんぷん	油 ドレッシング ごま	646	23.4	23.0	2.5
7	木	丸パン・牛乳 ハンバーグ・ケチャップ 野菜サラダ・コンソメスープ	ぶた肉 とり肉 豆	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン	ドレッシング	641	29.0	24.6	2.5
8	金	ごはん・牛乳 あじのしおやき <b>かみかみ献立</b> 五目きんぴら・生あげのみそ汁	あじ さつまあげ なまあげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん れんこん ごぼう	米 さとう じゃがいも	油 ごま	666	28.3	22.1	2.8	
11	月	牛乳パン・牛乳 肉だんご(2・2) ごぼうサラダ・ミネストローネ	とり肉 ベーコン 豆	牛乳	にんじん トマト たまねぎ・えだまめ	ごぼう・きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油 ごま	662	24.1	24.7	2.7
12	火	ごはん・牛乳 とり肉のてりやき 野菜のうめかつおあえ・大根のみそ汁	とり肉 かつおぶし なまあげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう うめ・大根	もやし キャベツ	米 さとう	油	626	26.9	20.0	2.6
13	水	ごはん・牛乳 タコメンチ・ソース わかめサラダ・しみどうふのみそ汁	たら・たこ しみどうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 青じそ	キャベツ・きゅうり とうもろこし	米 パンこ じゃがいも	油	664	26.0	21.0	2.5
14	木	コッパン・いちごジャム・牛乳 オムレツ ツナサラダ・ポトフ	たまご ツナ(まぐろ) ぶた肉	牛乳	にんじん キャベツ・きゅうり とうもろこし・大根 しめじ・たまねぎ・いちご	キャベツ・きゅうり	パン さとう じゃがいも	ほこめきまヨース	650	25.3	25.6	2.2
15	金	ごはん・牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ・マスカットゼリー	とり肉 こなチーズ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・グリーンピース りんご・カリフラワー とうもろこし・マスカット	米 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	702	25.8	19.6	2.7
18	月	黒とうパン・牛乳 チキナゲット(2・2)・コーンサラダ スパゲティナポリタン	とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン・トマト	とうもろこし きゅうり・たまねぎ マッシュルーム	パン・黒とう さとう・ごむぎこ スパゲティ	ドレッシング 油	674	26.5	20.7	2.4
19	火	ごはん・牛乳 みそカツ・中かサラダ とうふチゲスープ	ぶた肉 みそ・いか とり肉・とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ・大根 はくさい・ねぎ	米 パンこ さとう	油 ドレッシング ごま	659	28.0	21.8	2.7
20	水	ごはん・牛乳 ぶたどんのぐ・おひたし なめこのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし・とうふ 油あげ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし・なめこ 大根・ねぎ	米 さとう	油 ごま	656	28.2	21.8	2.3
21	木	コッパン・牛乳 白身魚フライ・ソース 海そうサラダ・洋風たまごスープ	たら ハム・ぶた肉 たまご	牛乳 かいそう	にんじん 青じそ	えだまめ・大根 きゅうり・たまねぎ しめじ・キャベツ	パン パンこ じゃがいも	油	799	34.9	27.6	3.4
22	金	ごはん・牛乳 いわしのうめに・キャベツのしおこんぶあえ まるやかみそ汁	いわし 油あげ・とうふ みそ・豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	うめ・キャベツ きゅうり・もやし・大根 ねぎ・ごぼう	米 ごま 油	623	26.1	22.0	2.0	
25	月	バターパン・牛乳 カップグラタン・スパゲティサラダ 野菜トマトスープ	ハム ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし きゅうり・しめじ たまねぎ	パン スパゲティ じゃがいも	ほこめきまヨース 油	651	22.6	27.5	2.4
26	火	ごはん・牛乳 春まき ささみとキャベツのあえもの・春雨スープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ちんげんさい	きゅうり・キャベツ えだまめ・たまねぎ もやし	米 ごむぎこ さとう・はるさめ	油・ごま ドレッシング ごま油	683	24.5	25.3	2.6
27	水	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いりたまご ごまあえ・わかめととうふのみそ汁	とり肉・大豆 たまご・とうふ 油あげ・みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ ねぎ	米 さとう	油 ごま	640	32.2	20.1	2.6
28	木	はちみつパン・牛乳 肉しゅうまい(2・3) 大根サラダ・きつねうどん	ぶた肉・とり肉 しみどうふ 油あげ	牛乳	にんじん 青じそ	大根・きゅうり・たまねぎ えだまめ・しめじ ごぼう・しいたけ・ねぎ	パン・はちみつ ごむぎこ うどん	油	651	29.1	22.1	2.5
29	金	ごはん・牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル・中かスープ	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし きくらげ キャベツ	米 でんぷん さとう	油・ごま ドレッシング ごま油	666	26.4	22.9	2.7

- ◎ 献立は都合により変更する場合があります。
- ◎ O-157対策のため、生野菜は出していないです。
- ◎ そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ・カシューナッツは学校給食では使用していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	655	26.7	22.6	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)	833	33.1	27.1	3.0
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5