



5月分 給食献立予定表(小学校)



那須烏山市学校給食センター

ひつけ 日付	こ 献 だ て ひ ょう 表	お も な さい 材 り ょう 料			小学校	
		おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		
1 (水)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ みどりのサラダ クラムチャウダー	ぶたにく とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	きピーマン たまねぎ にんにく あかピーマン ブッキーニ にんじん パセリ トマト ブロッコリー えだまめ	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも ドレッシング シチュールウ	628 24.5 23.0 2.3
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅうぶたにく 牛乳 豚肉のワイン風味焼き ごまあえ あおな 青菜のみそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん しょうが ほうれんそう たまねぎ パセリ もやし こまつな	こめ サラダあぶら さとう ごま	609 26.4 20.8 2.1
7 (火)	ごはん ぎゅうにゅうぎゅうにく 牛乳 牛肉コロッケ 小袋ソース ばいにく 梅肉あえ さつき じろ 五月汁	ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	牛乳	こまつな たまねぎ にんじん もやし うめ だいこん たけのこ	こめ でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	620 19.2 18.5 2.4
8 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳パン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ フレンチサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン たまねぎ トマト マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ぎゅうにゅうパン サラダあぶら スパゲティ ドレッシング さとう	638 24.3 23.8 2.5
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅうとりにく 牛乳 鶏肉の漬け込み焼き 五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	とりにく ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう さつまあげ みそ	ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	587 24.1 15.5 2.2
10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 マカロニサラダ 沢煮わん	さば みそ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ	595 21.0 19.5 2.1
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅうかいそう 牛乳 海藻サラダ チキンカレー みかんゼリー	とりにく チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう こんぶ とさかのり くきわかめ	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし なかやまかぼちゃ にんにく りんご	こめ カレールウ ドレッシング ゼリー サラダあぶら じゃがいも	666 18.9 17.5 2.3
14 (火)	セルフぎょうざめし (ごはん・セルフぎょうざめしの具) ぎゅうにゅう ショーロンポー①② キムチスープ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にら しょうが はくさい たまねぎ もやし ねぎ にんにく かんぴょう しいたけ	こめ ごまあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ	604 21.5 19.1 1.9
15 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きゃべつ パセリ たまねぎ きゅうり とうもろこし	パンこ サラダあぶら さとう バター こむぎこ ポタージュール たまごふしようマヨネーズ	676 21.4 28.1 2.6
16 (木)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 いかの照りマヨ焼き ひじきの炒め煮 だんご じろ 汁	いか こんぶ のり ひじき だいす みそ わかめ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ぶたにく	にんじん とうもろこし にんにく	こめ たまごふしようマヨネーズ サラダあぶら さとう じゃがいも でんぶん バター	602 25.8 17.0 2.8
17 (金)	はちみつバターパン ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット②③ キャベツとｺｰﾝのサラダ やさい 野菜とウィンナーのスープ	とりにく おから ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ しめじ	はちみつバターパン サラダあぶら パンこ ドレッシング でんぶん さとう こめこ	595 21.2 23.9 2.2
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ハッシュドポーク アセロラゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし トマト にんにく 中山かぼちゃ にんじん マッシュルーム	こめ ブラウンルウ ドレッシング ゼリー こむぎこ サラダあぶら	663 21.7 19.9 2.6
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおカツ 小袋ソース キャベツの浅漬 け 豚肉とごぼうの煮物	かつお ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら こむぎこ さとう パンこ	630 26.1 17.8 1.9
22 (水)	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 きんぴら入りつくね ツナとキャベツのあえもの スタミナうどん	とりにく とうふ まぐろツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ にら ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こくとうパン サラダあぶら うどん ごま さとう ごまあぶら	618 28.0 23.0 2.7
23 (木)	セルフまいたけごはん (ごはん まいたけごはんの具) ぎゅうにゅうあつや 牛乳 厚焼きたまご ゆばとわかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ たまご ゆば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まいたけ ごぼう えだまめ ねぎ	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	617 24.2 19.0 2.5
24 (金)	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうサラダ や 焼きそば ヨーグルト	ぶたにく なんと	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし ごぼう とうもろこし	こめこパン サラダあぶら やきそばめん ごま ドレッシング	689 27.4 24.9 3.0
27 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コーンしゅうまい②③ わかめともやしのナムル マーボー豆腐	たら とりにく たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にら しょうが ねぎ	こめ サラダあぶら こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん	624 23.2 21.4 2.2
28 (火)	セルフ二色丼 (ごはん とり 鶏そぼろ おひたし) ぎゅうにゅうとんじる 牛乳 豚汁	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが にんじん もやし ごぼう たいこん ねぎ えだまめ	こめ サラダあぶら とりにく さとう さといも ごま	610 27.2 19.1 2.0
29 (水)	しょく 食パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール②③ だいこん 大根とツナのサラダ クリームシチュー	とりにく まぐろツナ	ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ アスパラガス	しょくパン ジャム パンこ シチュールウ じゃがいも ドレッシング バター	635 25.2 21.4 2.6
30 (木)	ごはん ぎゅうにゅうしろみさかな 牛乳 白身魚のチリソースがけ くらげあえ ちゅうかはるさめ 中華春雨スープ	ホキ くらげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく こまつな しょうが きゅうり だいこん もやし きくらげ はくさい	こめ サラダあぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら ドレッシング	617.0 21.3 18.4 2.0
31 (金)	はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン はなやさい 花野菜サラダ ポークポトフ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー しょうが にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし 切り	はちみつパン ドレッシング じゃがいも	591 30.2 16.9 2.2

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

5月の平均栄養量

エネルギー：624kcal たんぱく質：23.9g 脂質：20.5g 塩分：2.3g



※材料の都合で献立を変更する場合があります。