

5月分 給食献立予定表(小学校)

ひつけ 日付	こ ん 献 だ て 立 め い 名	お も 主 な さい り ょう 材 料						小学校
		か ら だ お も に 体 を つ く る		か ら だ ち ょう し と の お も に 体 の 調 子 を 整 え る		お も に エ ネ ル ギ ー に な る		
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう		野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ		
1 (木)	セルフたけのこごはん（ごはん・たけのこごはんの具） 牛乳 きんぴら入りつくね すまし汁	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごま	599 24.7 19.4 2.1
2 (金)	バターコッペパン 牛乳 とりにく 鶏肉のハーフ焼き シーザーサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	バターコッペパン じゃがいも クルトン さとう マカロニ	オリーブオイル シーザーサラダドレッシング	676 29.9 27.6 2.4
7 (水)	セルフホットドッグ（スライスコッペパン・ソーセージ・ケ チャップ&マスタード） 牛乳 カレーマリネ ABCマカロニスープ	ソーセージ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル	585 24.3 23.0 2.8
8 (木)	ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉となんこつのキャベツ揚げ 小袋ソース にらともやしのおひたし すいとん汁	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ もやし ねぎ だいこん たまねぎ こんにゃく	ごはん すいとん パンこ	あぶら	637 22.1 17.6 2.1
9 (金)	しゃく 食パン ブルーベリージャム 牛乳 タンドリーチキン 大根とツナのサラダ 野菜シチュー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	しゃくパン ジャム じゃがいも	レモンドレッシング あぶら ルー	675 31.1 25.1 2.1
12 (月)	ごはん 牛乳 やきにく 焼肉 わかめともやしのナムル チンゲン菜と豆腐のスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし しいたけ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら ラーゆ	614 26.6 21.1 2.1
13 (火)	ごはん 牛乳 とりにく からあ 鶏肉のピリ辛揚げ もやしののり和え わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん	ねぎ もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ナムルドレッシング	610 21.4 21.9 2.4
14 (水)	こめこ 牛乳 や 米粉パン 焼きそば ごぼうサラダ いちごゼリー	ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう もやし きゅうり とうもろこし キャベツ	こめこパン やきそばめん ゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	646 26.2 20.7 3.1
15 (木)	セルフ二色丼（ごはん・豚肉そぼろ・おひたし） 牛乳 みそ 味噌汁	ぶたにく だいずミート とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	591 25.8 18.2 2.0
16 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレールー	649 21.9 16.9 2.0
19 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ごまポテトサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム	ごはん じゃがいも	あぶら ハヤシルー ごまドレッシング	651 21.5 22.7 2.0
20 (火)	ごはん 牛乳 はるまき 春巻 マーボー野菜炒め 春雨スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	なす キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ もやし	ごはん はるさめ はるまきのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	657 18.5 25.5 1.7
21 (水)	こくとう 牛乳 しろ たんたん 黒糖パン 牛乳 白ごま坦々うどん ポークしゅうまい② ゆで野菜のにんにく 醤油和え	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ	こくとうパン うどん しゅうまいのかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ラーゆ	632 23.9 25.1 2.5
22 (木)	ごはん 牛乳 ぶた しおいた 豚ねぎ塩炒め うめ 梅かつお和え じゃがいもとにらの味噌汁	ぶたにく はなかつお あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ うめぼし	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	600 24.4 18.9 2.2
23 (金)	ミルクパン 牛乳 とりにく や 鶏肉のはちみつ焼き 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 ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	ミルクパン はちみつ じゃがいも	フレンチドレッシング	625 31.8 22.4 2.5
26 (月)	ごはん 牛乳 さば みそ に さばの味噌煮 ずあ のり酢和え 根菜ごま汁	さば ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	661 25.5 25.1 2.2
27 (火)	ごはん 牛乳 かつお 小ぶくろ かつおカツ 小袋ソース キャベツの浅漬け ピリ辛味噌汁	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ こんにゃく	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	584 19.8 16.8 2.2
28 (水)	バターコッペパン 牛乳 ミートソースペンネ イタリアンサラダ	とりにく だいずミート ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム	バターコッペパン ペンネマカロニ	あぶら イタリアンドレッシング	626 25.6 20.8 2.5
29 (木)	ごはん ふりかけ 牛乳 きゅうにく 牛肉コロッケ さっぱり和え 豚汁	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	661 20.5 20.4 2.2
30 (金)	セルフ照り焼きチキンバーガー（スライス入りの丸パン・照り焼き チキン） 牛乳 きゅうにゅう れんこんとひじきのサラダ しろ 白いんげんのポタージュ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	れんこん もやし きゅうり たまねぎ	まるパン さとう じゃがいも	わふうドレッシング バター ルー	595 27.8 23.0 2.3

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準 ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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：628kcal たんぱく質：24.6g 脂質：21.6g 塩分：2.2g

材料（4人分）

- ・ツナ（油漬） 40g ・たまねぎ 120g ・にんじん 20g ・きゅうり 20g
- ・コーン（缶詰） 20g
- ☆【・オリーブオイル 8g（小さじ2） ・酢 8g（大さじ1/2） ・砂糖 2g（小さじ2/3）
- ・塩 0.8g（ひとつまみ） ・カレー粉 2g（小さじ1）】



作ってみよう！給食レシピ

5月の献立より、**カレーマリネ**のレシピを紹介します。

作り方

- ①たまねぎは薄くスライスする。にんじんは千切り、きゅうりは3mm厚さの輪切りにする。
- ②①の野菜をゆで、冷水で冷ます。水気をしっかり絞る。
- ③☆の調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、②の野菜とツナ、コーンを和える。

