



5月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こん 献 だて 立 めい 名	おもな材料			小学校		
		おもに体をつくる 魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう	おもに体の調子を整える 野菜、くだもの、きのこ、こんにやく	おもにエネルギーになる 米、パン、めん、いも、さとう、 油、ごま、ナッツ		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) しょうじょう(%) りょう(%)	
1 (金)	食パン いちごジャム 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	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	しょくぱん レモンドレッシング いちごジャム ルウ じゃがいも サラダあぶら	702 32.8 25.0 2.1
7 (木)	セルフたけのこごはん (ごはん・たけのこ飯の具) 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 たまねぎ ごぼう えのき ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう	595 24.1 18.8 2.2
8 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ ふわふわスープ	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン オリーブオイル じゃがいも フレンチドレッシング パンこ	585 26.9 23.4 2.5
11 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のワイン風味焼き ごまあえ えのきの味噌汁	ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが もやし えのき ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう ごま	594 25.6 19.6 2.3
12 (火)	ごはん 牛乳 牛肉入りメンチカツ 小袋ソース 青菜のナムル 五月汁	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん たけのこ	ごはん サラダあぶら パンこ ごま ナムルドレッシング	609 21.2 19.2 2.4
13 (水)	黒糖パン 牛乳 スタミナうどん ブロッコリーとハムのサラダ とちおとめゼリー	ハム ふたにく なると みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん にら	きゅうり にんにく たまねぎ	こくとうぱん たまごふししょうマヨネーズ うどん サラダあぶら いちごゼリー	611 25.6 18.8 2.6
14 (木)	セルフピピンバ (ごはん・焼き肉・ナムル) 牛乳 肉団子スープ	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ たけのこ はくさい	ごはん ごまあぶら さとう ナムルドレッシング はるさめ パンこ	608 25.0 20.0 2.1
15 (金)	ごはん 牛乳 サーモンフライ 小袋ソース かんぴょうサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁	さけ ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ		かんぴょう キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごはん サラダあぶら パンこ たまごふししょうマヨネーズ じゃがいも	689 24.4 19.6 2.6
18 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ごまポテトサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	ごはん ルウ じゃがいも サラダあぶら ごまドレッシング	651 21.6 22.9 2.2
19 (火)	ごはん 牛乳 春巻 マーボー野菜炒め 春雨スープ	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	なす たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ はくさい もやし	ごはん サラダあぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	653 19.0 24.3 2.2
20 (水)	スパゲティミートソース (ゆでスパゲティ・ミートソース) 牛乳 ブロッコリーサラダ 原宿ドッグ (ココアバナナ)	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく キャベツ とうもろこし	スパゲティ サラダあぶら さとう ルウ はらじゆくドッグ (ココアバナナ) ごましょうゆドレッシング	658 26.8 23.9 2.3
21 (木)	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら 根菜汁	さば ふたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん サラダあぶら さとう ごま さといも	641 24.7 22.1 2.2
22 (金)	ミルクパン 牛乳 スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ クラムチャウダー	たまご とりにく ツナ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	ミルクパン にんじんドレッシング じゃがいも ルウ でんぷん なまクリーム さとう サラダあぶら	617 24.7 22.7 2.6
25 (月)	ごはん 牛乳 豚ねぎ塩炒め 梅かつお和え じゃがいもとにらの味噌汁	ふたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ もやし にんにく キャベツ ねりうめ たまねぎ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	590.0 24.3 18.5 2.3
26 (火)	ごはん 牛乳 ポークカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ カリフラワー とうもろこし	ごはん サラダあぶら じゃがいも カレールウ わふうドレッシング	684 22.9 21.4 1.9
27 (水)	バターコッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き ごぼうサラダ ポークポトフ	とりにく ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	バターコッペパン ごまドレッシング はちみつ じゃがいも	631 29.5 27.6 2.6
28 (木)	手巻きごはん (ごはん・のり・焼肉・ツナコーン) 牛乳 けんちん汁	ふたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが とうもろこし ごぼう だいこん こんにやく	ごはん サラダあぶら さといも たまごふししょうマヨネーズ	628 26.3 22.0 1.9
29 (金)	セルフツナサンド (スライスコッペパン・ツナサラダ) 牛乳 豆腐ナゲット②③ ミネストローネ	ツナ とうふナゲット ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン たまごふししょうマヨネーズ じゃがいも サラダあぶら シェルマカロニ	654 25.1 28.5 2.4

1食分の学校給食摂取基準 (小学校3・4年生)
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: 633kcal たんぱく質: 25.0g 脂質: 22.1g 塩分: 2.3g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

