



5月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
2	月	高菜としめじのスパゲッティ		茹で野菜 ミントマト 抹茶あずきスコーン	鶏肉 牛乳 ヨーグルト あずき卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 バター	高菜漬 しめじ 人参 もやし キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ ミントマト	655	13.3	28.9
6	金	ご飯		小魚の唐揚げ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉もも挽き肉 だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん キャベツ	590	15.5	22.0
9	月	ふきご飯		豚肉のスタミナみそ焼き 野菜のごま醤油かけ すまし汁	油揚げ 牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 蒸しかまぼこ 豆腐	米 砂糖 ごま	ふき にんにく チンゲンサイ もやし 人参 えのきたけ ねぎ 水菜	583	19.6	28.6
10	火	ぶどうパン		スペイン風オムレツ カラフルサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ビーマン エリンギ パセリ	609	16.3	33.8
11	水	中華丼		じゃこポテト もやしとにらのナムル	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう もやし にら	597	16.1	23.1
12	木	ご飯		さんが焼き 青梗菜とえのきのお浸し 磯ピーンズ 若竹汁	牛乳 あじ 卵 味噌 かつお節 大豆 青のり だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ふ	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 しそ チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	588	18.5	23.6
13	金	きびご飯		いかのザンギ ごま酢和え 味噌汁	牛乳 いか だし削り節 味噌	米 きび 片栗粉 油 砂糖 ごま	生姜 にんにく ごぼう 人参 大根 玉ねぎ 小松菜	586	15.3	25.5
16	月	マーボー焼きそば		ガーリックポテト もやしの中華風サラダ	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳 わかめ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら もやし きゅうり	620	16.5	29.8
17	火	ご飯		鶏肉の西京焼き 五目きんぴら 吉野汁	牛乳 鶏肉 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま油 糸こんにやく ごま 片栗粉	生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん 大根 椎茸 ねぎ	623	16.2	29.9
18	水	ご飯		白身魚のしゅうまい 野菜のオイスター炒め 春雨スープ	牛乳 鶏肉 たら	米 砂糖 しゅうまいの皮 油 ごま油 はるさめ	玉ねぎ ねぎ 椎茸 生姜 人参 キャベツ もやし チンゲンサイ	606	16.5	21.1
19	木	大豆入りじゃこご飯		厚焼き卵 野菜のおかか和え 味噌汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース キャベツ チンゲンサイ コーン缶 ねぎ 大根	589	17.7	26.0
20	金	コーンマヨネーズパン		じゃが芋のオランダ風煮 コールスローサラダ 甘夏みかん	ハム 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	コーン缶 クリームコーン缶 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり りんご 甘夏みかん	587	15.4	34.8
23	月	わかめご飯		豆腐ステーキ野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 味噌汁	わかめ 牛乳 豆腐 だし削り節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	にんにく 玉ねぎ 人参 えのきたけ パセリ かぼちゃ もやし ねぎ	592	14.6	23.0
24	火	人参ご飯		魚の香味焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁	牛乳 鮭 ベーコン ひじき 卵 だし削り節 鶏肉	米 砂糖 ごま さつまいも 小麦粉 油	人参 生姜 ねぎ グリーンアスパラガス 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 小松菜	652	17.2	27.6
25	水	カレーライス		シーフードサラダ ジューシーフルーツ	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	とうがらし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ りんご セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり レモン ジューシーフルーツ	644	13.2	25.7
26	木	山菜うどん		ツナ入り茹で野菜 チーズ焼きおにぎり	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ チーズ	うどん 油 砂糖 米 ごま	人参 筍 わらび しめじ ぜんまい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	631	16.1	28.2
27	金	ご飯		豆腐入りハンバーグ もやしと青菜のソテー 野菜のポタージュ	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 クリームコーン缶 パセリ	667	14.6	27.8
30	月	麦ご飯		生揚げと海老の炒め煮 切り干し入り中華サラダ 焼きししゃも	牛乳 生揚げ 海老 ししゃも	米 大麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 たけのこ キャベツ いんげん 切り干し大根 もやし 人参 きゅうり	652	17.5	26.4
31	火	ガーリックライス		魚のオニオンソースがけ 豆と野菜のドレッシング 和え ミネストローネ	牛乳 メルルーサ 味噌 大豆 ベーコン 豚肉	米 バター 油 砂糖 マカロニ	にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 蓮根 枝豆 セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	600	17.7	23.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	614	16.2	26.8	348	106	2.1	2.9	239	0.35	0.5	32	2.3	4.3
1食あたり基準値※	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の児童(8歳~9歳)の基準値を記載しております。