



小学校

# 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			
6	木	ご飯		かつおの竜田揚げ 小松菜と油揚げの煮び たし 味噌汁 ジュシーフルーツ	牛乳 鯉 油揚げ だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	生姜 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ ジュシーフ ルーツ	601	19.8	23.1
7	金	ガーリック ライス		スペイン風オムレツ ほうれん草とコーンのソ テー コンカッセスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	米 パター 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ コー ン ほうれん草 セロリー キャ ベツ	621	14.5	29.0
10	月	上海焼きそ ば		ベークドポテト もやしの中華風サラダ カップ入り杏仁豆腐	豚肉 いか 海老 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 油 じゃがいも バター 砂糖 ごま油	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅ うり バインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)	591	17.2	27.0
11	火	ふきご飯		さわらの西京焼き チンゲンサイのお浸し 炒りこんにやく すまし汁	油揚げ 牛乳 鯖 味噌 かつお 節 だし削り節 豆腐 はんぺん	米 砂糖 ごま油 こんにやく	ふき 生姜 チンゲンサイ 人参 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	593	18.8	27.2
12	水	レモンパ タートースト		ポークビーンズ じゃこ入りカラフルサラダ ジュシーフルーツ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 ちりめんじゃこ	食パン パター 砂糖 油 じゃがいも	レモン 玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュレ パセリ キャベツ きゅうり ビーマン ジュシーフ ルーツ	648	15.9	35.8
13	木	グリーンピー スご飯		豚肉の生姜炒め かぼちゃの煮付け かき玉汁	牛乳 豚肉 だし削り節 豆腐 卵	米 油 片栗粉 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ 生姜 かぼちゃ 人参 筍 椎茸 小松 菜	643	17.9	25.6
14	金	ご飯		いかの照り焼き アスパラガスのかき揚げ 五目汁	牛乳 いか ベーコン ひじき 卵 だし削り節 鶏肉	米 さつまいも 小麦粉 油	生姜 グリーンアスパガス 玉ねぎ 人参 椎茸 キャベツ 小松菜	604	15.9	26.2
17	月	大豆入りド ライカレー		フレンチサラダ デコボン	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン りんご マッ シュルーム キャベツ きゅうり デコボン	643	14.7	28.6
18	火	ご飯		鯖の薬味ソースかけ 春野菜のきんぴら 味噌汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 味噌 だし煮干	米 砂糖 ごま油 糸こんにやく じゃがいも	生姜 にんにく ねぎ 人参 蓮 根 うど さやえんどう 小松菜	655	17.2	30.0
19	水	高菜スパ ゲッティ		抹茶あずきスコーン コールスローサラダ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 ヨーグルト あずき 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 パター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ	664	14.0	29.5
20	木	麦ご飯		焼き豆腐の中華煮 中華ナムル 甘夏みかん	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリン ピース 大豆もやし きゅうり 甘夏みかん	612	18.1	25.6
21	金	昆布ご飯		厚焼き卵 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	昆布 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 グリンピー ス ほうれん草 キャベツ もやし 大根	592	17.3	28.9
24	月	黒砂糖パン (うずまき)		ポテトグラタン 豆と野 菜のドレッシング和え かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 大豆 ベーコン	黒砂糖パン 油 パター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ パセリ きゅうり 人参 蓮根 枝豆 きくらげ かぶ かぶ(葉)	641	15.5	33.8
25	火	ご飯		ししゃもの二色揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大 根 ねぎ	625	16.7	27.2
26	水	山菜うどん		焼きおにぎり ツナサラダ	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 味噌 ちりめん じゃこ ひじき まぐろ(油漬)	うどん 米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 油	人参 筍 わらび しめじ ぜん まい えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ ほうれん草	606	14.6	22.4
27	木	ご飯		豆腐入りハンバーグ スティックサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	米 油 パター パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 セロリー もやし	609	14.3	28.4
28	金	中華丼		磯ポテト 春雨サラダ	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛 乳 青のり ハム	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ほうろく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう きくらげ きゅうり コーン缶	616	14.7	21.2
31	月	ご飯		鶏肉の香味焼き 五目豆 野菜の塩風味 若竹汁	牛乳 鶏肉 大豆 だし削り節 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 ごま こんにやく ふ	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 キャベツ たけのこ	599	17.1	26.9

	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	620	16.3	27.6	349	103	2.3	3	266	0.38	0.53	35	2.8	4.4
1食当たり基準	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5