

5月 学校給食献立表



日曜	こんだてのなまえ	しょくひんのなまえとほたらき						エネルギー たんぱく質	
		あか からだのもとになる		みどり からだのちょうしをととのえる		しろ からだのねつやちからのもとになる			
		1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
2月	ちゅうかおこわ 牛乳 はるさめじる かにシュウマイ あますきゅうり かしわもち	やきぶた とうふ かにシュウマイ		ねぎ	しいたけ きゅうり	ごはん もちごめ さとう かしわもち	あぶら ごま	683 20.8	
6日	ごはん 牛乳 すましじる シイラのバーベキューソース おひたし れいとうもも	かまぼこ とうふ シイラ		ねぎ ブロッコリー	おろしりんご しょうが キャベツ もも	ごはん さとう	ごま あぶら	641 26.7	
9日	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに やさしいため ふりかけ	あつあげ てんぷら		ほうれん草	キャベツ コーン	じゃがいも さとう	あぶら	654 21.8	
10日	コッペパン 牛乳 やきそば いりこのつくだに なまパン	ちくわ てんぷら		ピーマン	キャベツ もやし パイン	ちゃんぽん さとう	あぶら アーモンド	606 30.9	
11日	ごはん 牛乳 家常豆腐 (チャーシャンドウフ) きりほしたいこんのすのもの	あつあげ みそ		ねぎ きゅうり しいたけ しょうが きりほしたいこん	さとう かたくりこ	あぶら ごま	702 28.2		
12日	たまごパン 牛乳 カレーピーンズ フレンチサラダ あまなつ	ポイルピーンズ		ほうれん草	グリッピース コーン キャベツ きゅうり あまなつ	さとう じゃがいも	あぶら	603 26.7	
13日	グリーンピースごはん 牛乳 みそしる さかなフライ ゆでキャベツ いっしょくソース	とうふ みそ シイラ		ほうれん草	こんにやく キャベツ	こむぎこ パンこ	あぶら	627 27.4	
16日	ごはん 牛乳 ちゅうかに やさしいじゃこいため	あつあげ		いんげん ほうれん草	こんにやく キャベツ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	623 21.3	
17日	しょくパン 牛乳 やさしいスープ チーズポテト ウィンナー	ベーコン ウィンナー		パセリ	キャベツ ごぼう セロリー	じゃがいも	バター	621 23.7	
18日	ごはん 牛乳 にらたまじる いわしのにつけ もやしのごまあえ	とうふ いわし		にら ほうれん草	もやし	さとう かたくりこ	ごま	611 25.4	
19日	くろざとうパン 牛乳 スパゲティナポリタン ごまドレッシングサラダ オレンジ	チーズ		ピーマン トマト アスパラガス	キャベツ コーン オレンジ	スパゲティ さとう	あぶら ごま	664 25.1	
20日	チキンカレー 牛乳 (むぎごはん) カラフルサラダ ハナナ	(ひきにく)		あかびーん	キャベツ えだまめ バナナ	むぎ じゃがいも さとう	あぶら	713 21.7	
23日	ごはん 牛乳 ふたじる さばのおやき こまつなのおかかいため	あつあげ みそ さば かつおぶし		ねぎ こまつな	だいこん キャベツ ごぼう こんにやく しょうが しめじ	じゃがいも	ごまあぶら	618 25.6	
24日	コッペパン 牛乳 ごもくうどん いわしのてんぷら ゆかりあえ	かまぼこ あぶらあげ		ほうれん草	ごぼう きゅうり	うどん	あぶら	614 25.0	
25日	ごはん 牛乳 おやくこ ひじきサラダ グレープフルーツ	かまぼこ こうやとうふ		ひじき	コーン きゅうり グレープフルーツ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	631 24.1	
26日	パーカーハウスパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ ゆでやさしい スライスチーズ	ベーコン ハンバーグ		パセリ アスパラガス	コーン キャベツ	マカロニ さとう		673 28.9	
27日	ピピパ 牛乳 (ごはん・ふたやきにく・ナムル) わかめスープ れいとうみかん	とうふ みそ		わかめ	ほうれん草	もやし えのきたけ しょうが みかん	むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	622 23.9
30日	わかめいりむぎごはん 牛乳 ごもくまめ あつやきたまご アーモンドあえ	てんぷら だいず		わかめ こんぶ	いんげん ほうれん草	こんにやく ごぼう キャベツ	むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	685 27.7
31日	コッペパン 牛乳 ごぼうのポタージュ すりみフライ もやしのソテー	ベーコン お魚コロッケ (あじ)		パセリ	ごぼう もやし きいろピーマン	じゃがいも	あぶら	605 24.8	

※献立・食材料は、状況によって変更することがあります。ご了承ください。栄養価は、中学年(3~4年生)の値です。

中学年基準 660kcal たんぱく質20g

平均
642kcal
25.2g