

令和4年



5月献立表



実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
2	月	○	ザーサイやきそば もずくスープ	豚肉・牛乳・とり肉 豆腐・もずく・卵	米油・中華めん・砂糖 ごま油・片栗粉	しょうが・にんにく・たけのこ・ねぎ ほししいたけ・にんじん・ザーサイ たまねぎ・あかピーマン・ピーマン	564	21.0	32.6	3.9			
6	金	○	ちゅうかちまき コーンスープ まっちゃんミルクゼリー	焼き豚・牛乳・とり肉 アガー・生クリーム	米油・ごま油・もち米 バター・小麦粉・砂糖	にんじん・たけのこ・ほししいたけ グリーンピース・たまねぎ・コーン ほうれんそう	644	14.5	33.0	2.7			
9	月	○	あわごはん あじのねぎみそやき やさいのにびたしのっぺいじる	牛乳・あじ・みそ とり肉・油揚げ	米・あわ・砂糖・ごま油 こんにゃく・里芋・片栗粉	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん こまつな・だいこん・ほししいたけ	571	22.1	24.8	2.1			
10	火	○	カレーうどん キャラメルポテト	豚肉・かまぼこ・牛乳・クリーム	米油・でん粉・うどん さつま芋・油・砂糖 みずあめ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・しめじ ねぎ・こまつな	571	15.1	28.4	2.0			
11	水	○	きびごはん とうふとえびのケチャップに ワカメとツナのあえもの	牛乳・とり肉・えび・みそ 豆腐・わかめ・まぐろ	米・きび・米油・砂糖・片栗粉 マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが・にんにく・にんじん・コーン たけのこ・たまねぎ・はくさい ほししいたけ・ピーマン・キャベツ	576	19.2	30.2	2.6			
12	木	○	パプリカライスクリームソースが け きゃべつのマリネ	とり肉・牛乳・生クリーム	米・米油・バター 小麦粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・パセリ・キャベツ きゅうり・にんにく・りんご	615	12.2	36.1	3.0			
13	金	○	にしよくどん みそけんちんじる	鶏ひき肉・牛乳・とり肉 豆腐・油揚げ・みそ	米・麦・米油・砂糖・白ごま じゃが芋・こんにゃく	しょうが・もやし・にんじん こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	608	18.3	30.3	2.6			
16	月	○	むぎごはん かつおでんぷ ちくぜんに もやしのピリからいため	牛乳・かつお節・とり肉 さつま揚げ・油揚げ	米・麦・砂糖・白ごま 米油・こんにゃく・里芋	にんじん・ごぼう・たけのこ ほししいたけ・さやいんげん・もやし	585	17.6	26.0	2.1			
17	火	○	ピロシキ ボルシチ シューシー	牛乳・豚ひき肉 豚肉・クリーム	油・小麦粉・砂糖 ショートニング・米油・じゃが芋	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく・キャベツ みしょうかん(ジュージー)	567	17.3	37.0	2.5			
18	水	○	あぶたまどんぶり キャベツのしおこんぶあえ	油揚げ・かまぼこ・卵 牛乳・塩昆布	米 麦 砂糖 米油 白ごま	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ こまつな・もやし・キャベツ	560	16.1	30.7	2.1			
19	木	○	だいすちやめし さけのやきつけ おちやのふりかけ かすじる	大豆・牛乳・しらす干し・青のり かつお節・鮭 とり肉・油揚げ・みそ	米・白ごま・里芋	しょうが・にんじん・だいこん ほししいたけ・ねぎ	582	23.8	26.3	2.1			
20	金	○	メキシカンライス ニョッキのスープ	ベーコン・ウインナー・牛乳 とり肉・パルメザンチーズ	米・米油・バター・じゃが芋 小麦粉・オリーブ油	にんじん・たまねぎ・コーン グリーンピース・にんにく・パセリ マッシュルーム・セロリー・キャベツ	595	13.9	29.6	2.8			
23	月	○	ごまごはん おこのみバーグ かきたまじる	牛乳・豚ひき肉・大豆 青のり・かつお節・とり肉 豆腐・卵	米・麦・黒ごま・パン粉 小麦粉・砂糖・はちみつ・片栗粉	たまねぎ・キャベツ・しょうが にんじん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	634	17.9	29.7	2.4			
24	火	○	ライス マーマレードチキン わかくさポテト ペイザンヌスープ	牛乳・とり肉・青のり いんげん豆	米・米油・マーマレード じゃが芋・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・セロリー・かぶ	612	17.3	27.1	2.4			
25	水	○	チンジャオロースどん かんとんスープ	豚肉・牛乳・とり肉・豆腐	米・麦・米油・砂糖 片栗粉・ごま油	しょうが・にんにく・ねぎ・はくさい たけのこ・ピーマン・にんじん	589	20.1	29.0	2.0			
26	木	○	5月おたんじょうび給食 🎉 フィッシュバーガー リボンマカロニスープ ナタデココいりサイダーゼリー	ホキ・牛乳・とり肉・寒天	丸パン・小麦粉・パン粉・米油 じゃが芋・マカロニ・砂糖	キャベツ・にんじん・マッシュルーム たまねぎ・コーン・こまつな ナタデココ	605	18.7	28.1	3.4			
27	金	○	むぎごはん あつあげとねぎのそばろに やさいのごまずあえ	牛乳・厚揚げ・豚ひき肉	米・麦・砂糖・米油 片栗粉・ごま油	しょうが・にんじん・ねぎ キャベツ・こまつな	620	17.4	33.3	2.4			
30	月	○	ごはん やさいのからしあえ かつおのかりんとあげ なめこのみそしる	牛乳・かつお・豆腐 油揚げ・みそ	米・油・片栗粉・砂糖	しょうが・もやし・にんじん こまつな・きゅうり だいこん・なめこ・ねぎ	588	19.8	25.7	2.2			
31	火	○	タッカルビどん チョレギサラダ メロン	とり肉・みそ・牛乳・のり	米・麦・米油・砂糖 ごま油・白ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ・にら・もやし メロン・だいこん ねぎ えのきたけ・ピーマン・きゅうり	588	15.8	30.3	2.0			

食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	593	17.7	29.8	2.5	337	93	2.4	207	0.27	0.39	26	5.7
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

給食
(3.4
6年)