



令和4年

5月献立表

北町西小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月		ご飯 ★牛乳 ★ふりかけ茶 ★凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘みそあえ	★ぎゅうにゅう しらすほし あおのり かつおぶし とりにく ★こやどうふ ★たまご みそ		こめ ★しろごま しらたき さとう ごまあぶら あぶら		たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな		596	18.0	32.0	2.0
6	金		★ちらしずし ★牛乳 お魚だんごのすまし汁 フルーツポンチ	★あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう いわし すり身 かんてん		こめ さとう あぶら かたくりこ		にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやいんげん しょうが だいこん ねぎ こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん		635	16.7	24.1	2.5
9	月		麦ご飯 ★牛乳 ★和風塩麹ハンバーグ ★野菜の昆布和え 畑汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ しおこんぶ みそ		こめ おおむぎ パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ★しろごま じゃがいも		たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん こまつな		585	16.5	29.1	2.5
10	火		★ツナのオープンサンド ★牛乳 ミネストローネスープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		★しょくパン ★マヨネーズ (エッグフリー) さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ		たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん		593	15.7	46.0	2.5
11	水		麦ご飯 ★牛乳 ★豚肉のコーチジャン炒め ★中華風コンソープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりひきにく ★たまご		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ごぼう ピーマン もやし キャベツ セロリー にんじん コーン ねぎ グリンピース		611	17.8	30.9	1.8
12	木		五穀ごはん ★牛乳 ★ホキの黄金焼き ★荳わかめのきんぴら 味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ ★チーズ とりにく わかめ みそ		こめ もちごめ おおむぎ きびあわ ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら こんにやく さとう ★しろごま		にんじん ごぼう もやし えのきたけ たまねぎ だいこん ねぎ		614	17.5	31.4	3.0
13	金		★タッカルビ丼 ★牛乳 野菜スープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース コーン ほうれんそう		616	13.6	32.1	2.5
16	月		ご飯 ★牛乳 ★ねぎみそ ★ジャンボシューマイ ★具だくさんのみそ汁	★ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく ★だいず ★あぶらあげ		こめ ごまあぶら さとう ★しろすりごま しゅうまいのかわ かたくりこ		ねぎ たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ だいこん こまつな		601	15.8	30.7	2.5
17	火		★キャロットライス ★牛乳 ★スペイン風オムレツ ソバ・デ・アホ (スペイン)	★ぎゅうにゅう ウィナー ★たまご ★クリーム とりもも		こめ あぶら ★バター オリーブゆ じゃがいも パンこ		にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく パセリ		595	14.9	36.2	2.7
18	水		★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 ★切り干し大根のサラダ	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう まぐろ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま		にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース きりぼしだいこん もやし		624	15.8	35.6	1.8
19	木		麦ご飯 ★牛乳 揚げ鮭のおろしかけ ★ひじきの煮物 ★利休汁	★ぎゅうにゅう さけ ひじき ★あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ★しろすりごま		だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな		619	17.4	28.6	2.8
20	金		★あんかけ焼きそば ★牛乳 ウエーブワンタンスープ くだもの (メロン1/16)	ぶたにく いか ★えび なると ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう とりにく		ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら ウエーブワンタン		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ えのきたけ ねぎ いら メロン		587	20.0	29.9	3.1
23	月		じゃこ菜ご飯 ★牛乳 ★大根と鶏肉煮 ★さつまいもサラダ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ ハム		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ★しろごま		しょうが たまねぎ にんじん だいこん グリンピース きゅうり		644	16.3	31.6	2.5
24	火		麦ご飯 ★牛乳 さばの香味焼き おひたし 豚汁	★ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく さつまあげ みそ		こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも		しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん		600	20.1	31.8	2.6
25	水		★ガーリックフランス ★牛乳 ★ボークビーンズ アスパラサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいず ひよこまめ ぶたにく		★ソフトフランスパン ★バター あぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース アスパラガス キャベツ もやし		597	17.6	39.3	2.7
26	木		麦ご飯 ★牛乳 ★厚揚げのそぼろあん もやし炒め	★ぎゅうにゅう ★あつあげ ぶたひきにく		こめ おおむぎ さとう あぶら こんにやく かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし ピーマン		609	17.1	34.9	2.3
27	金		ご飯 ★牛乳 ★チキンカツ キャベツ炒め 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご わかめ みそ		こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう		にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ		589	17.9	28.9	2.8
31	火		★ドライカレー ★牛乳 じゃがべー炒め	とりにく ぎゅうミンチ ひよこまめ ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ あぶら こむぎこ ★バター じゃがいも		にんにく しょうが レーズン にんじん たまねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム トマトかん ほうれんそう		633	14.7	29.3	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。 ※給食回数18回 ★アレルギー対応食材

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	608	16.8	32.3	2.5	335	93	2.4	227	0.27	0.46	13	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

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が低く算出されます。現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているためです。ご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。