令和5年　　5月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	きんぴらごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのうまに やさいたっぷりみそしる	とりひきにく ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ	587	17.5	26.2	3.1
2	火	はっぽうおこわ ぎゅうにゅう さばのいちみやき ワンタンスープ	やきぶた えび ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく	こめ もちごめ こめぬかあぶら さとう しろごま ウェーブワンタン ごまあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ コーン グリンピース しょうが にんにく キャベツ ねぎ にら	607	19.9	33.5	2.5
8	月	きびごはん ぎゅうにゅう ごぼうのやながわやき こまつなとえのきのおかかあえ しんたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり たまご かつおぶし みそ わかめ	こめ きび こめぬかあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ キャベツ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ	577	18.4	26.0	2.3
9	火	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいのピクルス コメッコトマトシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン あぶら グラニューとう さとう こめぬかあぶら じゃがいも こめこ	だいこん にんじん きゅうり しょうが にんにく セロリー たまねぎ トマトピューレ トマトかん パセリ	619	14.6	40.3	2.4
10	水	ビビンバ ぎゅうにゅう トックスープ りんごゼリー	ぶたひきにく きざみこんぶ こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく アガー	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま トック ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ だいこん はくさい ねぎ りんごジュース りんごかん	667	15.6	28.6	2.5
11	木	じゃこいりコーンピラフ ぎゅうにゅう たらのフライマリアナソースがけ ミネストローネ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たら ぶたにく	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ マカロニ	コーン グリンピース たまねぎ トマトピューレ にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ トマトかん パセリ	657	19.3	31.5	2.4
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボードーフ バンバンジーふうサラダ くだもの（なつみ）	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり なつみ	668	16.0	30.7	2.0
15	月	キムたくごはん ぎゅうにゅう こんさいのぴりからいため ぐだくさんのみそしる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも あぶら こんにゃく	しょうが キムチ たくあん ごぼう れんこん にんじん だいこん こまつな	619	16.6	33.0	2.8
16	火	ごはん ぎゅうにゅう はつがつおのあまからあえ レモンドレッシングサラダ わかたけじる	ぎゅうにゅう かつお とりにく わかめ かまぼこ	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ レモン たけのこ	619	20.9	28.2	2.0
17	水	ピースごはん ぎゅうにゅう やさいとさつまあげのごまみそいため にくじゃが	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう さつまあげ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろすりごま しらたき じゃがいも	グリンピース にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	582	15.3	26.9	2.5
18	木	みそラーメン ぎゅうにゅう だいがくいも くだもの（メロン）	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ラード ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ くろごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン メロン	660	13.0	26.7	2.7
19	金	だいずちゃめし ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき わかめときゅうりのあえもの とんじる	だいず ぎゅうにゅう ししゃも わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	593	16.9	33.4	3.2
22	月	あげごぼうとぶたにくのごはん ぎゅうにゅう さわらのみそだれ けんちんじる	ぶたひきにく ぎゅうにゅう さわら みそ あつあげ	こめ あぶら こめぬかあぶら しらたき さとう かたくりこ こんにゃく さといも	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ	606	17.8	36.2	2.6
23	火	チーズパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー　ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム まぐろかん	チーズパン こめぬかあぶら こめこ さとう	セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり	567	18.5	41.3	2.3
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのすきやきに やさいののりごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ のり	こめ おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま	たまねぎ ねぎ しめじ ほししいたけ だいこん にんじん キャベツ こまつな	602	16.8	33.8	2.1
25	木	ガーリックライス ぎゅうにゅう マッシュルームのオムレツ ＡＢＣスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とりにく	こめ おおむぎ マーガリン オリーブゆ こめぬかあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ コーン あかピーマン パセリ マッシュルーム にんじん えのきたけ こまつな	628	16.5	34.7	2.7
26	金	チキンカツカレー ぎゅうにゅう コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら こめぬかあぶら マーガリン さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	706	13.9	32.5	2.2
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう くるまふのたまごとじ こまつなのじゃこいため くだもの（みしょうかん）	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ やきふ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろごま	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ こまつな コーン みしょうかん	600	17.2	26.0	1.9
31	水	むぎごはん ぎゅうにゅう かじょうどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり コーン	647	15.8	31.7	2.7

※　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19回

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	622	16.8	31.6	2.5	353	93	2.5	223	0.29	0.46	15	5.9

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。