



5月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量 12歳児 (kcal)	エネルギー 占める (%)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
日 曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6 木	ごはん 牛乳 ブルコギ ごぼう 豆入り五目煮 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 黄ピーマン もやし ねぎ たけのこ	米 はちみつ でんぶん	米油 ごま油 白すりごま	547	15.9
7 金	ごはん 牛乳 まめいごもくに 野菜の生姜じょうゆがけ 抹茶/ビロア	鶏肉 さつま揚げ 大豆	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	米油	639	14.0
10 月	麦ごはん 牛乳 鮭のピリ辛焼き じゃがいもの味噌汁 きぼ だいこん にももの 切り干し大根の煮物	鮭 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ 切干大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 米油	583	18.7
11 火	ミルクパン 牛乳 クリームシチュー アスパラサラダ 果物(甘夏)	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ 甘夏	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖/パン	米油 バター	611	14.1
12 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしと人参の炒めもの	豚肉	牛乳	にんじん	生姜 たまねぎ グリーンピース もやし	米 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	599	13.2
13 木	スパゲティアラビアータ 牛乳 バジドレサラダ	ベーコン 豚肉	チーズ 牛乳	トマト缶 トマトピューレ にんじん	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり	スパゲティ 砂糖	米油 オリーブ油	556	16.4
14 金	豚キムチ丼 牛乳 フンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ もやし キムチ 白菜	米 麦 砂糖 でんぶん ウエーブフンタン	米油 白すりごま ごま油	583	16.5
17 月	小松菜じゃこチャーハン 牛乳 棒キョーザ ワカメスープ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	小松菜 にら にんじん	白菜 生姜 にんにく たけのこ ねぎ	米 麦 春雨 でんぶん 春巻きの皮	米油 ごま油	590	18.6
18 火	こんぶ はん かいり 昆布ごはん 牛乳 かきたま汁 まめい 豆入りごぼうチップス	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 大豆	刻み昆布 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 でんぶん	米油	575	15.8
19 水	ドライカレー 牛乳 カントリーサラダ 果物(なつみ)	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン キャベツ 大根 レモン なつみ	米 小麦粉 砂糖	米油 バター	680	12.6
20 木	黒砂糖パン 牛乳 魚のバーベキューソース トマトスープ フレンチサラダ	メルルーサ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト トマト缶	にんにく 生姜 りんご たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	黒砂糖/パン 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃが芋	米油	611	17.9
21 金	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ ABCスープ	鶏肉 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	にんじん パセリ粉	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 マカロニ	バター 米油	645	18.1
24 月	麦ごはん 牛乳 常家豆腐 もやしのピリ辛あえ まめ そら豆	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく もやし きゅうり そら豆	米 麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 白ごま	655	19.0
25 火	味噌ラーメン 牛乳 中華ソテー	みそ 豚肉 豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 たまねぎ もやし コーン	中華めん でんぶん	米油 ごま油	593	15.4
26 水	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 砂糖	米油	633	14.6
27 木	ごもく とりめし 五目鶏飯 牛乳 まめ なんばんづ 豆あじの南蛮漬け のっぺい汁	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん	生姜 ごぼう 干しいたけ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 でんぶん 里芋 こんにゃく ちくわぶ	米油	603	15.9
28 金	ツナチーズトースト 牛乳 マカロニのトマト煮 くだもの 果物(デコボン)	まぐろ缶 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	レモン たまねぎ キャベツ デコボン	食パン じゃが芋 マカロニ 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 米油 バター	666	15.4
31 月	ごはん 牛乳 さばの照り焼き 豆腐とわかめの味噌汁 和風サラダ	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ もやし	米 じゃが芋 砂糖	米油	629	17.2

※ 学校行事・食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

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	611	16.0	29.0	2.5	345	90	2.1	255	0.40	0.52	31	4.4
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

