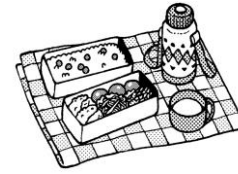




# 5月献立表

## 令和5年度 中村小学校



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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	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 月	ミルクパン 牛乳 マカロニミートグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン いんげん豆	ミルクパン マカロニ 米油	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ 生姜 にんじん 白菜 小松菜	538	24.3				
2 火	親子丼 牛乳 野菜のからししょうゆかけ 抹茶ゼリー	鶏肉 卵 牛乳 アガー 生クリーム	米 麦 砂糖 でんぷん	たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん	575	22.9				
8 月	グリーンピースごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 和風じゃこサラダ <b>旬の食材献立: グリーンピース</b>	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 もち米 米油 じゃが芋 砂糖 ごま	グリーンピース 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	546	21.9				
9 火	コッペパン 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き キャロットポタージュ ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 鮭 鶏肉 ベーコン 生クリーム 豚肉	コッペパン 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	たまねぎ トマト ピクルス にんじん コーン パセリ もやし ほうれん草	556	32.1				
10 水	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 中華風コーンスープ くだもの(なつみ)	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮 米油	にら 白菜 生姜 にんにく にんじん たけのこ コーン ねぎ 小松菜 なつみ	567	22.9				
11 木	こぎつねごはん 牛乳 豚汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 白玉粉 上新粉	にんじん 大根 ごぼう ねぎ よもぎ	644	26.7				
12 金	チキンカレー 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 牛乳	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ 大根 レモン	579	21.4				
15 月	ごはん 牛乳 さばのねぎみそかけ えのきのすまし汁 ゆずごまサラダ	牛乳 さば みそ わかめ 豆腐	米 砂糖 ごま 米油	ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ゆず	557	25.4				
16 火	ひじきごはん 牛乳 むらくも汁 青のりビーンズポテト	鶏肉 油揚げ ひじき 牛乳 豆腐 卵 大豆 青のり	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん じゃが芋	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜	550	22.6				
17 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	565	21.1				
18 木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 貝だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 パン粉 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 にんじん	562	24.1				
19 金	野沢菜ごはん 牛乳 山賊焼き 柚子汁 <b>日本の郷土料理(長野県)</b>	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 米油 ごま ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 白玉粉	野沢菜 生姜 にんにく たまねぎ りんご にんじん ごぼう しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	622	24.7				
22 月	チャーハン 牛乳 わかめスープ 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 たけのこ	528	24.3				
23 火	カレーピラフ 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ハミセリスープ くだもの(美生柑)	鶏肉 牛乳 ホキ チーズ ベーコン 豚肉	米 麦 バター 米油 マヨネーズ パン粉 ハミセリ	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ みしょうかん	608	28.8				
24 水	麦ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 豚肉となすの炒め	牛乳 油揚げ みそ 豚肉	米 麦 じゃが芋 米油 砂糖	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ にんにく 生姜 なす ピーマン	549	22.7				
25 木	きな粉バタートースト 牛乳 豆入りコーンスープ アスパラサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ アスパラガス	566	22.9				
26 金	中華おこわ 牛乳 にぎすの南蛮漬け にらたまスープ	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 米油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース ねぎ にんにく にら	613	29.1				
29 月	ナシゴレン 牛乳 <b>世界の料理(インドネシア)</b> ソトアヤム くだもの(メロン)	鶏肉 えび 牛乳	米 麦 米油 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ メロン	505	24.3				
30 火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 みそけんちん汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	568	24.8				
31 水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしとにらの炒めもの	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 でんぷん	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ にら もやし	573	26.1				

※ 学校行事・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。  
 ※ 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)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

### <1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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 (μgRAE)	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	569	17.3	30.9	2.5	331	86	2.2	270	0.36	0.52	23	5.3

