



5月献立表

令和6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	米	油	糖質	たんぱく質		
1 水	ねぎ塩豚丼 牛乳 ビーンズサラダ 抹茶ゼリー	豚肉 牛乳 大豆 ハム アガー 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	611	24.5				
2 木	麦ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 五目みそ汁 ゆかり大根	牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ わかめ	米 麦 米油 砂糖 こんにゃく	干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり	522	22.3				
7 火	たけのこごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 和風じゃこサラダ	油揚げ 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 砂糖 米油 じゃが芋 ごま	たけのこ みつば 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	521	21.4				
8 水	チリビーンズライス 牛乳 コンソメスープ くだもの(なつみ)	ベーコン 豚肉 大豆 ハルメザンチーズ 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ パセリ なつみ	601	24.5				
9 木	ミルクパン 牛乳 鮭のラビョットソース焼き キャロットポスタージュ ベーコンと野菜のソテー	牛乳 鮭 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ミルクパン 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 パセリ もやし ほうれん草	544	29.6				
10 金	ごはん 牛乳 肉豆腐 野菜の酢みそあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 こんにゃく 焼き芋 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	532	21.3				
13 月	麦ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 豚肉となすの炒め	牛乳 豆腐 みそ わかめ 豚肉	米 麦 じゃが芋 米油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 なす ビーマン	538	22.9				
14 火	ちゃんこうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華味	鶏肉 油揚げ 牛乳 竹輪 青のり	米油 砂糖 うどん 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ きゅうり	537	25.7				
15 水	中華おこわ 牛乳 酸辣湯(サンラータン) もやしとにらの炒めもの	豚肉 牛乳 鶏肉 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 ほうれん草 にんにく 生姜 にら もやし	519	23.7				
16 木	鶏ごぼろピラフ 牛乳 白身魚の香草パン粉焼 レンズ豆のスープ くだもの(美生柑)	鶏肉 牛乳 ホキ レンズ豆	米 麦 米油 砂糖 バター マヨネーズ パン粉	にんじん ごぼう さやいんげん にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム 小松菜 みしょうかん	539	28.1				
17 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	574	21.3				
20 月	わかめとじゃこのごはん 牛乳 がめ煮 野菜のレモンしょうゆあえ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 さつまいも	米 麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖	生姜 れんこん ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし きゅうり レモン	505	24.2				
21 火	ごはん 牛乳 鯖揚げ 煮えのきのすまし汁 切り干しときゅうりのごま酢あえ	牛乳 さば わかめ 豆腐	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま	生姜 にんじん えのきたけ 切干大根 きゅうり	578	25.3				
22 水	コッペパン 牛乳 豆腐入りハンバーグ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	コッペパン パン粉 砂糖 米油 マカロニ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	516	26.2				
23 木	ツナそぼろ丼 牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 まぐろ 卵 牛乳 大豆 青のり	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えのきたけ	585	22.4				
24 金	コーンピラフ 牛乳 鶏ブラウンシチュー くだもの(メロン)	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉	たまねぎ にんじん コーン マッシュルー ム さやいんげん トマトピューレ メロン	574	22.3				
27 月	チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 米油 ごま油 春雨 でんぷん 春巻きの皮	ねぎ たまねぎ にんじん にら 白菜 生姜 にんにく たけのこ	523	24.6				
28 火	ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 梅のりあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ のり	米 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま油	生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース 小松菜 キャベツ 練り梅	529	21.8				
29 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツボンチ	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	557	20.8				
30 木	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 小麦粉 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	591	27.7				
31 金	セサミトースト 牛乳 豆入りコンソメスープ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター ごま 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 きゅうり りんご	533	20.2				

※ 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(中学生)>

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	549	17.4	30.8	2.3	325	84	2.1	255	0.37	0.51	21	5.4

