



「早寝 早起き 朝ごはん」運動  
シンボルマーク

令和5年

5月献立表

春日小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	味噌ラーメン ★牛乳 手作りメンマ ★煮たまご オレンジゼリー	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー			ラード ごまあぶら ちょうごうゆ かたくりこ ちゅうかめん さとう			にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし たら たけのこ オレンジジュース			578	18.1	28.5	3.2
2 火	ごはん ★牛乳 つくね蒸し 青菜ともやしのおひたし 味噌汁(生揚げ・大根)	★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ かつおぶし あつあげ			ごめ パンこ さとう ごまあぶら			にんじん たまねぎ もやし ごまつな だいこん しめじ			591	17.9	30.5	2.6
8 月	★パブリカライス・クリームソース ★牛乳 カリカリサラダ ★ジュシーフルーツ	とりにく えび ★ぎゅうにゅう ★クリーム ★チーズ			ごめ おおむぎ ★バター ちょうごうゆ ごむぎこ ワンタンのかわ あぶら さとう			パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし きゅうり コーン ★かわちぼんかん			670	14.2	36.8	2.1
9 火	ごはん ★牛乳 ほっけの一夜干し おかか和え 豚汁(じゃがいも)	★ぎゅうにゅう ほっけ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ			ごめ さとう ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも			キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ			554	20.7	27.5	2.7
10 水	★親子丼 ★牛乳 塩きゅうり 味噌汁(木綿・じゃが芋)	とりにく なると ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ			ごめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも			ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん ねぎ			583	19.3	26.2	2.9
11 木	★ほうろパン ★牛乳 コールスローサラダ ミネストローネ	★たまご ★ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン だいず			★ミルクパン マーガリン さとう ごむぎこ ちょうごうゆ じゃがいも マカロニ			キャベツ コーン にんじん にんにく セロリー たまねぎ トマトピューレ パセリ			611	14.2	37.1	2.5
12 金	ごはん ★牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツの爽やか和え 味噌汁(油揚げ・もやし)	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ			ごめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ			にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン もやし			569	18.8	28.9	2.4
15 月	ごはん ★牛乳 ★ハンバーグ パセリポテト 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうにゅう とりにく ウィンナー			ごめ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ★バター じゃがいも ちょうごうゆ			たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ごまつな だいこん			665	17.0	33.7	2.5
16 火	ごはん ★牛乳 ★厚焼きたまご のり佃煮 具だくさん味噌汁(ベーコン・大根)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★たまご のり ベーコン とうふ みそ			ごめ ちょうごうゆ さとう			ほししいたけ にんじん たまねぎ しめじ だいこん さやいんげん			582	17.0	32.6	2.9
17 水	ごはん ★牛乳 キャベツと豚肉の味噌炒め ★高野豆腐のかき玉汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こうやどらふ ★たまご			ごめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ			しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ たけのこ ピーマン たまねぎ ごねぎ			582	19.9	30.2	2.3
18 木	豆わかごはん わかさぎのから揚げ もやしの梅醤油和え ★牛乳 かみなり汁(味噌・豚)	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく さつまあげ とうふ みそ			ごめ おおむぎ しろごま ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも			えだまめ もやし さやいんげん むめぼし ごぼう にんじん だいこん ねぎ			574	17.0	26.8	2.6
19 金	★ちゃんぽん風うどん ★牛乳 ★かすていら	ぶたにく えび ★うずらたまご いか なると ★ぎゅうにゅう ★たまご			うどん ちょうごうゆ かたくりこ ごまあぶら ごむぎこ さとう はちみつ ざらめ			しょうが にんじん もやし たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンサイ			657	17.9	37.1	2.4
22 月	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 華風大根(大根のみ) 広東スープ(はるさめ)	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぶたにく			ごめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま はるさめ			しょうが にんじん にんにく たまねぎ たら ねぎ ほししいたけ だいこん チンゲンサイ はくさい			603	16.8	30.9	2.7
23 火	★フレンチトースト ★牛乳 マカロニナポリタン ベジタブルスープ	★ぎゅうにゅう ★たまご ベーコン とりにく			★しょくパン ★バター さとう マカロニ ちょうごうゆ			たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん だいこん キャベツ コーン えだまめ			594	16.0	36.4	2.8
24 水	ごはん ★牛乳 魚のサクサク焼き 切干大根のごま酢和え さつまいもの味噌汁	★ぎゅうにゅう あかうお あつあげ みそ			ごめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ しろすりごま さとう さつまいも			パセリ きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごまつな			607	17.1	26.4	2.5
25 木	豚キムチ丼 ★牛乳 わかめスープ 春日ぶりん	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ とうにゅう アガー			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら グラニューとう			にんにく にんじん もやし ねぎ たまねぎ キムチ			605	17.5	26.9	2.8
26 金	ごはん ★牛乳 ★味噌チキンカツ 茹でキャベツ のっぺい汁(じゃが芋)	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご みそ ぶたにく とうふ			ごめ あぶら ごむぎこ パンこ しろすりごま ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ かたくりこ			にんにく キャベツ にんじん だいこん ねぎ			668	20.1	27.4	2.5
30 火	コメッコハヤシライス ★牛乳 キャロットドレッシングサラダ ★お菓子な目玉焼き	ぶたにく ★ぎゅうにゅう かんてん			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも ざらめ じゃושんこ さとう ★カルピス			にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ももかん グリーンピース キャベツ コーン ごまつな			672	11.6	25.3	2.0
31 水	ごはん ★牛乳 ★八宝菜 担々スープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく なると ★うずらたまご えびいかに とりひきにく みそ			ごめ ちょうごうゆ ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま			にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい ごまつな			590	18.8	30.5	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 ★アレルギー対応食料

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	17.3	30.6	2.6	336	89	2.3	209	0.32	0.45	14	5.4
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。