

5がつ こんだてひょう								主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
								赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
6	木	しんちゃデザート	○	ちゅうかおこわ	やきししゃも	ワンタンスープ	まっちゃゼリー	焼豚 とり肉	★牛乳 ★手持ちししゃも アガー	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ グリンピース にんにく 白菜 もやし ねぎ	米もち米 ウェーブワンタン 砂糖	米油 ごま油	630	18.5
7	金		○	とうふとぶたにくのあんかけどん		きりぼしときゅうりのごますあえ	くだもの	豚肉 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ しめじ 切干大根 にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	623	14.8
10	月		○	まめいりハッシュドポーク		ツナサラダ		豚肉 大豆 レンズ豆 まぐろ缶	★生クリーム ★牛乳	にんじん トマトピューレ	マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	700	12.6
11	火	しゅんのみそしる	○	ごはん	ひじきいりたまごやき	おひたし		豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやえんどう	たまねぎ 干しいたけ もやし 大根	米 砂糖 ジャガ芋	米油	617	15.9
12	水	こくさんこむぎパン	○	こくさんこむぎの コッペパン	ラザニアふうグラタン	ベジタブルスープ		豚ひき肉 ベーコン	★牛乳 ★チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	★国内産小麦粉パン 小麦粉 マカロニ	米油 ★バター	606	14.9
13	木		○	むぎごはん	いかのしょうがやき	ごまあえ	みそすいとんじる	★いか とり肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 小麦粉 白玉粉	白ごま 白すりごま 米油	614	18.0
14	金		○	ごはん	やさいのうまに	じゃこサラダ	きなこまめ	とり肉 いり大豆 きな粉	★牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ 干しいたけ たまねぎ きゅうり 大根 コーン	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	米油 ごま	631	14.2
17	月		○	ごはん	とりのてりやき	やさいのごまみそあえ	むらくもじる	鶏もも みそ 卵 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	生姜 もやし 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	白ごま	626	18.2
18	火	ちちぶの きょうどりょうり	○	ごもくにうどん		みそポテト	だいこんのあますづけ	豚肉 油揚げ かまぼこ 卵 みそ	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根	うどん ジャガ芋 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油	603	15.0
19	水		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ	オレンジゼリー	豚ひき肉 みそ 豆みそ 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	657	15.2
20	木		○	あおだいずごはん	こおりどうふのたまごとじ	みそしる		大豆 豚肉 高野豆腐 卵 みそ	★牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ	米もち米 こんにやく 砂糖 片栗粉 ジャガ芋		600	16.0
21	金		○	ごはん	さばのぶんかぼし	きゃべつのかんぶづけ	けんちんじる	さば 油揚げ 豆腐	★牛乳 刻み昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋	米油	654	14.9
24	月		○	キムチチャーハン	はるまき	やさいスープ		豚肉 卵 とり肉	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 キムチ ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 白菜 コーン	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	米油 ごま油	643	13.7
25	火		○	ごはん・のりのつくだに	にくじゃが	わふうサラダ		豚肉	のり ★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖 ジャガ芋 しらたき 油麩	米油 白ごま	661	13.5
26	水	しゅんのごはん しゅんのさかなりょうり	○	グリンピースごはん	かつおのあづまに	ごもくじる	くだもの	かつお とり肉 油揚げ	★牛乳	にんじん 小松菜	グリンピース 生姜 えのきたけ ねぎ 大根 くだもの	米 でん粉 砂糖	米油	608	18.9
27	木		○	カレートースト	かいそうサラダ	ベジマカロニスープ		豚ひき肉 レンズ豆 とり肉	★チーズ ★牛乳 海藻	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリー	★食パン 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 マカロニ	米油	638	16.6
28	金		○	むぎごはん	さけのバターしょうゆやき	もやしとこまつなのしょうがいため	しんたまねぎのみそしる	★鮭 油揚げ みそ	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 もやし 大根 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 大麦 ジャガ芋	★バター 米油	586	18.3
31	月		○	むぎごはん	ツナコロッケ	からしあえ	かぶのわふうじる	まぐろ缶 卵 とり肉	★牛乳	にんじん かぶ(葉)	レモン たまねぎ きゅうり もやし かぶ しめじ	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 パン粉	★バター 米油	658	13.7

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。  
 ※果物はりんご、ジュシーフルーツを予定しております。  
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。

学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

5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	631	15.7	27.1	2.6	340	100	2.2	274	0.36	0.53	29	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

